REGIME DE VIVRE TRESVTILE ET NECESSAIRE, CONTENANT LA proprieté des herbes, fruicts, animaulx, & toutes autres choses naturelles, pour la conseruation de la santé du corps humain.

ENSEMBLE

PLVSIEVRS RECEPTES TRES-necessaires & faciles à faire, desquelles vn chascun se peult aider en sa necessité.





A PARIS,

Pour Vincent Norment & Iehanne Bruneau, en la ruë neuue nostre Dame, à l'enseigne S. Iehan l'Euangeliste, & au Palais, en la gallerie par ou on va à la Châcellerie.

M. D. LXVI.

AV LECTEVR.

AMy Lecteur, pource qu'il n'y a rien plus cher que la ſanté, laquelle eſtant abſente, nulle choſe ne nous eſt agreable, i'ay (deſirant le bien & vtilité de tous) extraict de pluſieurs Medecins, tant Grecs que Arabes, cõme Hippocrate, Galien, & Auicenne, en brief la proprieté de toutes choſes qui ſont neceſſaires à la ſanté, afin que cognoiſſant le temperament & nature des viures, nous n'en vſions ſinon auec diſcretion: car comme veult Hippocrate, nous ſommes ſains ou malades, ſelon les choſes que nous prenons & mettons dans le corps, & le viure, eſtant bien temperé, tant non ſeulement les corps, mais auſsi l'eſprit ſain & temperé. Parquoy ie te prie en vſer, & l'accepter en bonne part.

REGIME DE VIVRE, ET CONSERVATION DU CORPS

humain, auquel est amplemẽt discouru des choses naturelles, & de tous viures qui sont communement en vsage: auec plusieurs receptes bien approuuées: le tout bien amplement recueilly des bons auteurs, tant anciens que modernes.

ET PREMIEREMENT DE L'AIR.

CHAP. I.

IL est bien decent & conuenable à chacun de mettre sa cure & solicitude à euiter & fuir les occasions des maladies & pasions emergentes, ausquelles le corps humain est de iour en iour subiect & enclin: & combien que la cõplexion y soit subiecte, ce nonobstãt y obuier & mettre bon remede & cõuenable, en s'abstenant de prendre aucũs breuuages & viandes: à celle fin que par l'attrẽpance & proportionalité corporelle la santé & prosperité soit conseruée & gardée: car il n'a rien esté donné naturellemẽt à l'humain lignage, fors que les vertus & dons de l'ame, qui soit si bon ne

tant à desirer que santé. Et à bien considerer, les operations & vertus de l'ame ne se peuuent bien faire & accõplir sans la santé corporelle : & sans icelle on aprendroit en vain, & perdroit on sa peine d'aprendre & sçauoir les sciences & vertus: car quand le corps est malade, il est quasi impossible de faire aucune chose qui soit profitable: & ce est assez notoire. Parquoy vn chacun doit diligemment mettre peine à garder santé, en ensuyuant les reigles cy dessoubz escrites: & sur toutes choses s'estudier & mettre sa cure à elire le meilleur air & le plus sain pour son habitation & demeure: laquelle chose ne profitera pas seulemēt pour la conseruation de santé, mais plus pour la perfection & augmētation de raison & d'entendemēt. On trouue aussi per le dict & auctorité des anciens, & mesmemēt par experience (qui est la maistresse de toutes choses) que l'air lequel est gros & infect ne gaste pas le corps seulement, mais hebete, obscurcist & rend totalement l'esprit & l'entendement gasté, & destruict toutes les vertus, & force de courage & de l'ame: tout ainsi que la rouëilleure gaste le fer. Parquoy lõ ne doit point vouloir demourer en vn lieu anguste & estroit, auql n'y a point d'air, & là ou l'air n'est point euēté. Et ne doit on point demourer au parfond d'vne vallée ou il y ayt fosses d'eau dormant, & semblablemēt de bourbiers. Et combien que le Philosophe die que le moindre des elemens ne peut estre contaminé ne pourry, toutesfois si l'air est meslé auec les vapeurs terrestres & aquatiques, il est faict plus gros & plus pesant, & se peut contaminer &

miner & pourrir. Et de tant que la matiere de laquelle est faicte l'euaporation est mauuaise, d'autant plus est l'air mauuais & dãgereux: & qui plus est, il est aucunesfois rendu si infect & corrompu par aucunes eaux & terres venimeuses, que tout soudainement il faict mourir non pas seulement les oyseaux volãs en l'air, mais aussi les bestes brutes & les gens passans par lá. Il fault doncques elire, qui veult auoir sãté, le meilleur air, le plus sain & le plus leger, lequel soit temperé, & ses qualitez selon la diuerse partie de l'an: c'est asçauoir en esté, elire pour son demeure & pour sa residence vne place en laquelle y ayt bõ air, pur, clair, euenté & subtil, declinant à vne frigidité attrempée, & soit directement vers Orient & Septentrion: car en telles regiõs l'air n'est poït tardif à eschauffer quand le Soleil se leue: & aussi semblablemẽt se rafreschist bien tost quand le Soleil se couche. Au tẽps d'hyuer lon peut habiter les plus froitz lieux & ausquelz n'y a pas grãds vens, & sont enuironnez de montaignes & de l'air de Septẽtrion declinans à vne chaleur attrempée. Et s'il aduient qu'il faille demourer en lieu auquel l'air est pestilentieux & mauuais, il se fault bien garder d'habiter en vne maison vague ou il y ayt grands vens: c'est asçauoir lá ou il vente fort: car par l'alaine & par les pores des veines, quãd lõ demeure en lieu venteux, le venin entre plus facilemẽt aux cœurs des personnes. Parquoy alors fault elire vne maison bien close & fermée de tous costez & nõ vague ne vẽtueuse: & vne fois le iour soit icelle maison rectifiée & purifiée, en bruslant du geneure,

lequel est de bonne odeur, au milieu des salles & des chambres, & en chacun autre lieu de la maison: ou en bruslant du chesne ou du myrrhe ou du bois de cypres, ou des bourrées de serment. Et apres il les fault enfumer d'encens & d'vn peu de myrrhe, & apres que le feu sera estinct & que ladicte maison sera bien espurgée & nettoyée, si c'est au temps d'esté, il y fault semer des herbes & choses fraisches, comme du saulx, des fueilles de vigne, ou de myrrhe: & apres ce arroser lesdictes herbes ainsi espandues d'eau froide & de vin aigre, en gardât les autres reigles preseruatiues de la peste. Et s'il y a bon air en la ville ou cité en laquelle on habite & demeure, & on veult aller visiter ses terres & heritages, ou aller quelque part aux champs, & illec faire aucune residence, soit pour vn iour ou pour deux autât du plus que du moins, deuant que d'arriuer audit lieu, pour recti fier & purifier l'air qui y est, il est conuenable de brusler du bois dessusdict, & de semer desdictes herbes ou fueilles, en faisant les irrigations dessus dictes: car l'air d'vne maison inhabitée lequel a esté longuement clos & enfermé sans estre aucu nement euenté, a peu prendre & tirer à soy l'infe ction des eaux pourries & de mauuaises qualitez, laquelle infection il faict bon rectifier deuât que d'entrer audict lieu, côme dict est: car le feu, principalement celuy qui est faict de bois odoriferât & de bonne odeur, purifie & nettoye toute l'infection & mauuaise qualité de l'air. Or dôcques toutes les inattrépances de l'air sont à fuir & euiter, veu que l'air est si necessaire à nostre vie: Car

 par luy

par luy & par son inspiration le poulmon donne refrigeratiõ au cœur, & l'esuente qu'il ne vienne à trop grande chaleur, & par ce aussi que par luy le cœur est mondifié & purgé de toutes fumositez & vapeurs fumeuses: & aussi sur toutes choses les chaleurs rabieuses sont biẽ à fuir & euiter: car ilz resoluent & debilitent le corps, & semblablement auec anxieté debilitent & font perdre l'appetit, & exhaler & expirer la chaleur innée. Semblablement aussi preparent & disposent les humeurs à putrefaction & pourriture. Et souuẽtesfois les vẽs de midy font venir ces accidẽs cy, & auec ce aggrauent fort la teste, & assourdissent l'ouye: Parquoy se fault garder de soy exposer aux vens de midy. Et pour ceste cause les anciẽs ont commandé d'habiter les lieux frais, & que les palais & edifices qui sont vers la region de Boreas & de Septẽtrion eussent grandes & larges fenestres, à celle fin que pour estre plus idoine & meilleure à habiter la maison, soit toute inspirée de l'air de Septentrion. Mais il est conuenable de soy garder de l'air quand il est trop froid. Et iaçoit ce que le froid lequel n'est pas aspre, mais moyte, face faire bonne digestion, & qu'il donne vigueur à la chaleur naturelle pour mieux nourrir les parties interieures du corps, ce neãtmoins quand il est trop aspre & vehemẽt, & propremẽt quand Boreas vente, il mortifie la chaleur naturelle, & prouoque douleur aux nerfz & à la poictrine, la toux, les catherres & coliques passions. Et adonc est commandé & est bien necessaire auoir maisons bien closes, & à force de feu bien

chauffées,& auoir robes bien espesses & biē fourrées pour garder le corps de toutes les maladies dessusdictes; Et quand sera bon se chauffer,il se fault garder de trop superfluement se chauffer pour les inconueniens qui y sont.

DV DORMIR EN LIEV *voulté sans ouuerture, auec du feu de charbon.* Chap. vj.

SVr toutes choses ce est bien à craindre,& doit on mettre grand cure & solicitude si au temps d'hyuer il cōuient dormir ou habiter en chābre voultée,ou habitatiō voultée de toutes pars, close & fermée sans air ne ouuerture, qu'il ne soit pmis auoir feu de charbō. Car cōme dit maistre Benoist de Mursia Docteur en medecine,aucuns de son temps sont mors soubdainement de la fumée & des vapeurs venimeux du feu de charbō: & que entre autres choses le cas est aduenu, que vne fois ses escolliers le menerent à vn de leurs compagnons,lequel estoit à demy mort,& auoit ia perdu l'entendemēt & la parolle, pour ce qu'il auoit alumé du feu de charbon en la chambre voultée ou il estudioit,lequel incontinent le fist porter à l'air esuenter, & froter la teste de bonnes odeurs, & par telles odeurs incontinent recouura l'entendement & la parolle; & en c'est hyuer plusieurs prisonniers (ainsi que le recite ledict maistre Benoist) fussent perilz par ce qu'ilz auoient du feu de charbon, & s'estoient endormis en la prison auprés dudict feu, si n'eust esté l'vn

 d'eux

d'eux qui se mouroit, leq̃l s'escria si haut à l'huys de la prison, que ceux qui l'ouvrent en eurent pitié, & si on ne les eust secourus hastiuement ilz fussent tous periz. Et si aucunesfois estoit necessaire de faire du feu de charbon, il fauldroit ouurir les fenestres ou l'huis, à celle fin que les fumées vniuerselles s'en allassent: & au regard de ce qu'aucuns mettent du voirre entre les charbons, il n'y proffite en aucune maniere.

DE L'EXERCICE, ET *d'euiter oysiueté superflue.* *Chapitre iij.*

POur ce que l'exercice atrempé & lequel est raisonnablement pris, est vn singulier remede pour la conseruation de santé, à ceste cause le superflu & oyseux repos, & lequel est contraire à l'exercice, comme le grand ennemy de santé, est à euiter & fuir: car tout ainsi que par la roueilleure le fer est consummé & myné, en semblable maniere le corps humain par oysiueté est rendu inepte, inutile, pesant & malfaisant: par oysiueté aussi la chaleur naturelle est gastée & diminuée: l'esprit aussi & l'entendement en est agrossi & alourdy: & par elle sont retenues les superfluitez dedans le corps: lesquelles preparent les humeurs du corps à pourriture. Oultre plus oysiueté chãge & mue les bonnes complexions, prepare & donne voye à plusieurs & diuerses maladies, dõt le corps est preserué & gardé par exercice moderément prins. Certainement exercice est tresin-

guliere & speciale medecine: car il preserue les corps humains de griefues maladies, ou il resolue insensiblemēt les superfluitez de toute digestiō, ou les fait & rend plus habiles & conuenables à reiecter, parquoy il nous excuse & faict que par luy nous n'auons que faire de prendre medecines laxatiues: lesquelles le plus souuēt par venin precipitent & inueterent le corps. Exercice semblablemēt garde que les matieres ne s'assemblent dedans le corps, & qu'elles ne rendent la personne replete. Il viuifie & corrobore la chaleur naturelle & prepare la digestion. Oultre-plus exercice rend les membres plus habiles à receuoir bonnes nourritures, & faict que par luy les membres sont mieux soustenuz, nourriz & alimentez de la viande que le corps prend, & rend les membres fort agiles & prōpts en toutes les œuures ausquelles ilz peuuent seruir. Fault donc estudier à l'vsage de ce tresloüable exercice: toutesfois il ne se doit iamais prendre quand le corps est vain, & qu'il n'a ne beu ne mangé. A l'opposite aussi ne se doit point prendre incontinēt apres que le corps est biē saoul & replet: Mais fault auoir regard cō bien de temps il y a que lon a prins sa refectiō, & si la viande peut estre ia descēdue en bas, & fault attendre que la seconde digestion soit faicte: laquelle selon la diuersité des complexions & qualitez des personnes est souuent prolongée. A ceste cause l'exercice sera bō & tresvtile mais qu'il soit prins bien pres de l'heure en laquelle lon veult prendre sa refection, c'est adire vn peu deuant que lon vueille māger. Premieremēt à celle

fin que le corps soit purifié par turine & des autres superfluitez, selon l'opiniō de Galien le grād medecin en son liure qu'il a faict de la petite spere, lon doit elire l'exercice non pas seulement celuy qui faict labourer le corps, mais aussi celuy qui rend l'entendement & le courage ioyeux, car comme il dit plusieurs ont esté deliurez, sanez & guariz de griefues maladies pour soy resiouïr seulemēt. Et entre tous autres exercices iceluy Galian loüe le ieu de la petite paulme, mais qu'il soit attrempé, neātmoins cest exercice est le plus à loüer, par lequel tous les mēbres prēnēt labeur & trauail. Et ne suffist pas audict exercice que tous les mēbres trauaillēt, mais en leur trauail & labeur fault qu'il y ait iusticiable proportiō, cōme audit ieu de la petite paume, auquel les iābes & les bras trauaillēt le plus, mais les autres mēbres tant interieurs qu'exterieurs se mouuēt selō l'exigence naturelle. A ceste cause labeur & exercice des escriuains est le plus reprouué de tous les exercices, pource que l'entēdemēt seulemēt & les bras trauaillēt & labourēt, & selō la forme & maniere dessusdicte autāt qu'il sera posible. Il est cōuenable d'aller aucunesfois à la chasse & de se pourmener, aller à cheual & faire tout autre bon exercice. Et adōc fault laisser l'exercice & y mettre fin quād on est à la grosse alaine: & quād lō se cōmēce à fascher & ennuyer, sēblablemēt quād on voit q̄ les mēbres sont eschauffez iusq̄s à suer, il est adōc bō d'aller en vne chābre close & chaude, & despoüiller sa chemise premier que le corps soit refroidi, & puis estre froté deuāt le feu de linge blāc & delié, car cela nettoye toute superflui-

té de sueur. Et incontinent fault estre reuestu de chemise de lin nette & fraische, & si le temps est froit, doit estre premieremẽt reschauffée: que lon se garde toutesfois autãt qu'il sera possible de labeur superflu, & exercice pris en vain, & ne sois point si fol que ta ieunesse ou ta force te deçoiue tãt que tu oublies ta santé. Il nous fault estre auaricieux de santé quand nous sommes sains: car adonc commencerions nous trop tard à estre auaricieux de santé quand nous serions vieulx ou malades. Et si d'auenture il fault & conuiẽt aller en armes pour la puince, ou chasser, & soy fastiguer & trauailler, fault bien craindre & prendre garde apres qu'on aura prins trop grand labeur que lon ne prenne repos en lieu trop eventé & exposé à vent par la distillation de l'air: car adonc la distillation de l'air perceroit & penetreroit les pores & entreroit iusques aux parties interieures du corps: laquelle chose induiroit disposition de tresgriefues maladies.

Oultre plus si tu veux auoir santé, quand tu seras leué au matin peigne tous les iours les cheueux de ta teste, & la frote d'vn linge legeremẽt, & la laue vne fois la sepmaine à ieun: car auoir la peau de la teste & les cheueux netz & essuyez, cela purifie le cerueau des caligineuses & superflues vapeurs, & faict l'entendement plus clair & plus agu. Enapres fault que tu laues tes piedz vne fois la sepmaine au soir deuãt soupper, ou quãd tu ieuneras à l'heure q̃ tu te vouldras coucher, & apres que tu auras laué ta teste & fait froter au tẽps d'hiuer de vin auec decoctiõ de romarin, de saulge & de cyperi,

de cyperi, & d'autres féblables. En esté plus souuent aux heures dessusdictes, laue la d'eau tiede auecques decoction de roses, fueilles de myre, & autres semblables, & celá fera tresbõ. Car il faict dormir plus paisiblement, & en meilleur repos & plus pacifique, il descharge & allege la teste & toute les parties sensitiues. Et semblablement il destourne & faict aller en bas les fumées montans au cerueau. Et auec ce nettoie & purifie les parties superieures. Se faut garder de baigner en eau en laquelle y a souphre, si on n'en est contrainct par aucune emergente & accidentale passion. Car vn tel baing nuist mesmement à ceux qui sont pleins de santé en debilitant l'appetit & extenuant l'appetit des membres principaux. Et si d'auenture il aduient que pour se lauer on entre en telles eaues de mer, pour s'y baygner, que lõ se garde de l'infusion de la teste, & incontinent l'ablution faicte deuant que la peau prenne rougeur, fault sortir de l'eau. Que lon se garde aussi de baigner en eau actuellement froide. Et si d'auenture à cause de la sueur precedente ou superfluité de la peau il prent enuie à quelque personne de se baigner en ladicte eau, deuant que d'y entrer doit estre meslée auec eau tiede, auecques laquelle les roses, le mirre, cappillus veneris, ou autres semblables auront aucunement bouilly. Au temps d'hiuer, il faict bon entrer aux estuues, mais qu'elles ne soyent point trop chauldes. Et si tost que lon sera estuué & soubdainement torché, il se fault estandre dedans de beaux draps blancz en vn lict, auecques grosse & espesse cou-

uerture, à celle fin que la froidure de l'air ne frape ou attaigne les mẽbres, mais il fault entendre que les estuues sont sur toutes choses defendues au tẽps de pestilẽce pour plusieurs causes & raisons. Premierement pource que plus facilement est faicte resolution des humeurs. Secondement pource qu'en lieux voultez, & par especial quand les corps sont nudz rechauffez, le venin communique plus tost aux cõpagnies estans ausdictes estuues, laquelle chose est tresdangereuse quand aucun de la compagnie a quelque maladie contagieuse. Et certainement d'vne alaine infecte peut aduenir grande infection auec contagieuses maladies à toute la compagnie: car quand on est ausdictes estuues, & que la personne immõde & infecte expire & reiecte son alaine, incõtinent il est force que les autres l'inspirent & tirent à soy. Et ne se doit on point baigner incõtinẽt apres qu'on a trauaillé & prins labeur, mais il y a heure requise & conuenable: c'est asçauoir quand l'estomach n'est trop vain, ne trop vuide, ne trop replet, ainsi que dessus est dit de l'exercice. Si ce n'estoit que celuy ou ceux qui se vouldroyẽt baigner se voulsissent engresir: car les medecins commandent à ceux qui se veulent engresir qu'ilz se baignent incõtinent apres qu'ilz auront bien repeu & mãgé: car pour certain le baing & les estuues amaigrissent fort ceux qui sont fameliques, & les font seicher s'ilz y sont longuement: mais ceux qui se baignerõt saoulz, tant & si longuemẽt qu'ilz serõt saoulz & repletz ilz engresserõt. Et nota que ceux qui ainsi se veulent engresir doyuent bien

soy

ſoy garder des opitulations leſquelles facilemẽt aduiennent au baing, durãt ladicte repletion: car elles ſont productiues de pluſieurs maladies.

DV DORMIR ET DV VEILLER.
Chap. iiij.

TOut ainſi que pour la conſeruation de ſanté corporelle il eſt opportun & conuenable de adiouſter repos proportional, raiſonnable & nõ excesſif aux mouuemens & exercice du corps, ſemblablement il eſt cõuenable proportionner le dormir par veiller. Et iaçoit ce qu'il ſoit à l'hõme indifferẽt de dormir ou de veiller, toutesfois le ſeigneur & maiſtre de toutes choſes l'a plꝰ crée pour veiller & labourer, que pour dormir & prẽdre repos, ainſi comme dit Mantue le Poëte. Souuienne toy que Dieu n'a pas crée l'homme pour prẽdre ſes delices & voluptez charnelles. Et ainſi comme dormir & prendre repos ſont ſemblables, ainſi eſt la vigilation ſemblable au mouuement. Et labeur & operation ſont des bõnes fins de l'humain lignage. Et ſi ne ſçauroit-on aucune bõne œuure accõplir, ou eſtudier à quelque choſe faire ſãs veiller: car en dormãt il eſt impoſsible de rien faire. A ceſte cauſe les Philoſophes dient que le veiller eſt diſpoſition du viuãt: par laquelle diſpoſition chaleur naturelle eſt eſpandue aux membres exterieurs, & les eſpritz ſont eſpanduz aux inſtrumẽs de l'entẽdemẽt & des mouuemẽs, à celle fin que d'iceulx ilz vſent à faire quelque

operation,mais nous ne pouuons ne deuons pas veiller excesſiuement, car apres que nous auons trop veillé, nous ne ſommes pas ſi aptes ne ſi promps à labourer: parquoy fault mettre grand ſolicitude à ſe garder de trop & ſuperfluement veiller. Combien que pluſieurs auiourd'huy n'ayant que faire de ceſte reigle: leſquelz comme ie croy ne ſont pas trauaillez par vigilles. Et quãd le trauail ou la vigille eſt ſuperflue,elle proſterne & corrompt vertu. Elle diminue la digeſtion, elle reſouſt l'eſperit & chaleur naturelle: elle debilite la veuë,elle ſeiche le cerueau,& ſemblablement tout le corps, & le prepare & diſpoſe à pluſieurs & griefues maladies. A ceſte cauſe le dormir nous eſt treſoportũ,car le repos lequel eſt attrempé,bein proportioné,& non ſuperflu, ou exceſsif, reſtaure & reſtabliſt les eſpritz naurez & corrompus par trop veiller, il vigore & fortifie chaleur extincte. Il oſte laſſeté laquelle prouient des vappeurs & de trop veiller,& finalemẽt fortifie toutes les operatiõs naturelles, ainſi comme narre Ariſtote en ſon liure qu'il a faict du dormir, & du veiller, diſant en ceſte maniere. L'œuure de vertu nutritiue profite plus en dormant qu'en veillant, à ceſte cauſe auoient de couſtume les anciens de plus habondamment ſoupper que diſner, pour ce que la nuict eſt plus prochaine du ſoupper, que du diſner. En laquelle nuyct à cauſe du dormir, la digeſtion eſt faicte plus profitable. Ce neãtmoins il eſt conuenable de ſe garder de trop dormir, pour ce que quand le corps eſt trop longuement inutile & à repos,

tel dormir

tel dormir ou repos aggraue les vertus motiues, & affourdist & hebete les vertus sensitiues. Il faict perdre l'appetit, il appesantist la teste, finablement il prepare aux froides maladies, & catherres, non pas que le dormir ne face meilleure digestion que le veiller. Mais il garde que resolution & eiection ne soit faicte des superfluitez corporelles. Le veiller semblablemēt faict auoir meilleur appetit que le dormir, non pas qu'il face meilleure digestion que le dormir, mais pour ce qu'il fait resouldre & reiecter les superfluitez du corps & donne force & ayde à la vertu expulsiue. Le dormir retient quasi toutes euacuations des superfluitez corporelles, sinon qu'aucunesfois prouocque & cause la sueur. Et adoncques fault prēdre garde à soy, & enquerir le cōseil du medecin, pour sçauoir s'il est bō de suer ou non. Car la cause prouocquante la sueur est, par ce que le corps a prins plus de viande qu'il ne luy en failloit naturellement. Laquelle il ne peut souffrir, & pour ce luy conuient regetter par les pores en grande ferindité & chaleur, ou pour ce que le corps a indigence & besoing d'estre purgé & euacué. Et adoncques y conuient pouruoir, pour fuyr & euiter l'inconuenient de maladie qui s'en peut par ce ensuyuir & venir. Parquoy si tu veux garder santé il te fault mettre ordre au dormir & au veiller. La proportionnalle quantité du dormir doit estre depuis neuf heures du soir, iusques entre trois & quatre du matin, & adonc se fault leuer & faire sa besongne. Et regulieremēt ne fault dormir que six heures, ou au plus que six & de-

mie, & fault veiller en chacun iour naturel dix & sept heures. Que lon se garde aussi de dormir incontinent apres le manger, pource que tel dormir empesche l'estomach, & apesantist la teste. Il multiplie les caterres, & frequente les douleurs de costé en costé. Il faict perdre le sōme parfond que lon doit prendre de nuict. Et finalement empesche la digestion. Il est donc bon incontinent apres que lon a prins sa refection, non pas ta teste ou le dos à la renuerse, mais quasi tout droit, soy asseoir ou se tenir en quelque lieu, ou sans labeur & sans peine cheminer mille pas tout à loysir, & iusques à ce que la premiere digestion soit faicte & que la viāde descēde de l'estomac au vētre. En telle maniere qu'entre la refectiō & le dormir il y ait deux heures de distāce, & en cesdictes deux heures est tresbon soy abstenir des occupatiōs de la pensée, cōme de cogiter ou afficher son entendement à quelque chose faire: car par telles pensées & meditations lesquelles sont faictes cōme dit est, incōtinent apres la refection chaleur naturelle est distraicte de la digestion. Et le cerueau lequel est organe des vertus cogitatiues, c'est asçauoir lesquelles procedēt de la pēsée ou de l'entendement, labeure, & facilement est eschauffé: parquoy est rēdu plus apte à receuoir les vapeurs & caterres. Et doit cedit temps de deux heures par ceux qui sont sains passer & estre occupé en choses qui leur sont plaisantes & ioyeuses, tant à voir qu'à pēser. Autāt qu'il est possible lon se doit garder de dormir de iour, car tel dormir est repudié de to⁹les aucteurs, dāné & blaspheme par ce qu'il

 debilite

debilite l'appetit. Il multiplie les humiditez cater
reuses. Il corrõpt & faict perdre bõne viue cou-
leur, & cõtraint quasi tout le corps à estre pares-
seux. Et si par coustume inueterée lon a accoustu
mé de dormir de iour, adõc puis que la coustume
y est adõnée, pourra estre octroyé que lõ dorme
à midy par l'espace d'vne heure tout le lõg de l'e-
sté aux grãs iours : pour laquelle heure lõ se doit
leuer plus matin, & ne doit pas celle dormitiõ de
midy estre faicte en la plume ny en lieu trop
chaut à dormir, mais doit estre faicte en lieu frais
& tout espãdu de belle herbe verte fraische cueil
lie: & fault estre deuestu tãt & si longuemẽt que
lon dormira, à tout le mois en pourpoint, les cuis
ses & les piedz deschaussez: car en dormãt en cest
estat est moins mal q̃ de dormir tout vestu : pour
ce que dormir auec vestemens clos, & aussi auec
chausses & souliers empeschẽt l'euaporation la-
quelle se feroit au dormir, à cause de la chaleur
du iour, & faict rẽtrer les fumées dedãs le corps:
lesquelz quãd ilz appesantissent les mẽbres & la
teste, ilz empeschent la digestion & rompent le
somme. Oultre-plus est grãd mal de dormir apres
que lon a esté longuemẽt famelique, & que l'esto
mac est vuide : car adoncques n'est faicte bonne
restauration aux espritz de trauaux par force de
veiller. Et aussi le dormir abbrege fort la vie: par
ce que la chaleur & l'esprit lesq̃lz à cause du dor-
mir sõt retirez aux parties ĩterieures du corps, en
delaissant les parties exterieures par plus grande
vniõ en leur actiue vertu sõt vigorez & fortifiez.
Et quand ilz ne trouuent point de nourrissemẽt

ou ılz puiſſent beſongner,leur action ſe cõuertiſt au nourriſſement d'vne grand' chaleur incrée & vaine, parquoy faict abreger la vie. Le meilleur dormir que nous puiſsiõs elire eſt en la nuit pour la diſpoſition du temps,& à cauſe du ſilence qui eſt faict de toutes choſes. Sẽblablemẽt à cauſe de l'obſcurité de la nuict, & à cauſe de la fraiſcheur ou frigidité de l'air, lequel repos nocturne a pluſieurs bontez,laquelle part ie laiſſe à reciter pour ceſt heure preſente. Et proprement le dormir lequel eſt fort parfõd n'eſt pas excité pour vn peu de bruit. Auſsi entrerompre le ſomme eſt choſe fort nuyſible: car telle interruption garde & fait ceſſer nature de digerer la viande, & eſt par ce moyen ſon action diſcõtinuée à nourrir par les meilleures figures. Quant eſt de la maniere & façon de ſoy coucher pour ceux qui ont l'eſtomac debile & foible,& qui ne font gueres bõne digeſtiõ,eſt de ſe coucher premieremẽt ſur levẽtre & ſur l'eſtomac &dormir en ceſt eſtat,en ayãt vn petit coiſsĩ mol ſur l'eſtomac les bras eſtẽduz,& prĩcipalemẽt quãd on ſçaura auoir mãgé viandes de forte digeſtion. Certainemẽt telle façon de coucher dõne grãd ayde à digerer: vigore & fortifié chaleur naturelle, & gardé d'auoir multitude de flumes en l'eſtomac. Ce neantmoins lon ſe doit garder de mettre ledit coiſsin ſi bas & de telle ſorte qu'il voyſe iuſques à la partie du foye, & à celle fin qu'iceluy foye ne ſoit trop eſchauffe. Et ſi aucunesfois lon veult dormir autremẽt lon doit commencer le prochain ſomme ſur le coſté dextre,enapres ſur le coſté feneſtre ſelõ ſa puiſſance:

Mais

Mais eſt meilleur & plus profitable dormir ſur le coſté dextre que ſur le ſeneſtre.

D'auãtage il ſe fault garder de dormir à la renuerſe:c'eſt aſçauoir le dos deſſouz:pource que tel dormir prepare le corps à caterres & à humides & diuerſes maladies, & faict retourner les ſuperfluitez aux poſteriores parties du cerueau,leſquel les doiuẽt couler & ſortir par le palais de la bouche & auſsi par les narines.Il aſſourdiſt & empeſche la memoire & rempliſt les racines des nerfz.

Oultre-plus ſe coucher quaſi droict & la face droicte,empeſche la droicte inſpiratiõ de l'air: auſsi pareillemẽt les vapeurs fumeux,leſquelz des inferiores parties comme à la cheminée du corps tendẽt & montẽt au milieu de la teſte,ſ'en retournent finalemẽt aux parties anteriores du cerueau: Leſquelz auſsi quand ilz ſont cõuertiz en humidité ilz n'ont point de droicte voye pour deſcendre,& à ceſte cauſe ilz ſont empeſchemẽt en ceſte partie.Il fault dõc dormir la teſte droicte proportionalemẽt: & la poictrine auſsi vn peu droicte & leuée auec les ſuperieures parties du dos,& eſtre plus fort couuert, & auoir plus de couuerture que lon n'a le iour de veſtemẽs veſtus, pource que au dormir les eſpritz & chaleur naturelle ſe retirent dedans le corps aux parties interieures & les parties exterieures demeurent totalement deſnueés de chaleur. Et fault prẽdre garde quãd on repoſe la nuict que la Lune ne luyſe ſur aucune partie du corps par la feneſtre ou autre pertuis, & principalemẽt ſur le chef:car telle luy ſeur & vmbrage de Lune engendre les rumes,elle deſlie les

froides humeurs, & faict cracher le sãg par la bouche. Le dormir semblablement quand la Lune luyst iusques sur le lict est plus nuysible que dormir hors des maisõs, ou que de cheminer & estre tout enuironné de la lueur de la Lune: car quand la Lune espãd vn de ses raiz par la fenestre, ou autre lieu, ce ray-lá entre auec toute influction humefactiue & infrigidatiue, & non pas auec toute la lumiere: Pource que lumiere (selon l'opinion des Philosophes) est de soy calefactiue & eschauffe. Iaçoit ce que par vn accident elle puisse estre infrigidatiue quand elle est vestue de la vertu des froides estoilles: & a la Lune plus grande lueur & resplendeur aux champs. Pour ceste cause demandoit Aristote pourquoy les nuictz de la pleine Lune sont plus chauldes que les autres.

DE PVRGER LES CORPS VIVANS delicatement, à tout le moins vne fois l'an. Chapitre vi.

CEla empesche santé corporelle, quãd on vuide ou qu'on euacue ce que lon doit retenir. Et au cõtraire quand on retiẽt dedans son corps ce que lon doit euacuer & vuider: car à grãd peine trouue-on au tẽps present personne si attrẽpée & si bien proportionnée, qu'elle n'ait besoin de medicine. A ceste cause les corps viuans delicieusemẽt, & lesquelz sõt nourris, soustenuz & alimẽtez de delicates viandes, doiuent estre purgez à tout le moins vne fois l'an. Semblablement aussi les corps viuans sans auoir peine ne labeur, c'est adire oysiuement: parquoy cõuient à icelles per-

ſonnes vers le prin-temps eſtre purgez de ſyrops & de breuuages legers. Et pour les cauſes deſſuſdictes eſt bien à loüer & requis de requerir le cõſeil d'vn expert medecin, à celle fin qu'il cõſidere la debile digeſtiõ de l'eſtomach, & la multiplication des fleumes & vẽtoſitez, auſsi la diſpoſition des caterres, & qu'il ne laiſſe la naturelle & chaul de complexion, & auec ce la chaleur du foye. Et doit la perſõne informer ledit medecin touſiours que ſa complexion naturelle eſt ou pour ſa delicate nature, ou pour la regionale cõplexion qu'elle eſt deliure & guarie d'vne petite & legere medecine, & touſiours corrompu & debilité d'vne forte medecine. Ce pẽdant fault eſtudier & prendre peine de vuider deux fois le iour ſon ventre ſ'il eſt poſsible, & ſi naturellemẽt on n'a pas de ce faire couſtume, & auſsi qu'il n'eſt poſsible de le faire, fault ſecourir & ayder à nature par medecines: cõme par ſuppoſitoires ou cliſteres legers & de cõmune decoction, mais pour les trẽchoiſons & vẽtoſitez du vẽtre fault adiouſter en ladicte decoctiõ de l'anis, des fleurs de camomille, & autres ſemblables auec demie vnce de benoiſte ſimple ou plus, & auec huile de rue & ſẽblables, ou prendre trois ou cinq pillules de aromatibus ſelõ l'opportunité au matin ou au ſoir vne fois ou deux en la ſepmaine: pource qu'elles ſont biẽ faciles à vſer & les doit on biẽ garder, car elles ſont fort loüées des medecins: pource qu'elles guariſſẽt de la douleur & peſanteur de la teſte, ꝓductiue de la douleur & fleume du ventre: & ſont de grand profit & vtilité à purger & mundifier le cerueau

des groſſes humeurs pourries,elles reſiſtēt aux caterres,donnēt cōfort à tous les inſtrumens ſenſitifz.Et finalemēt confortēt la vertu digeſtiue.La deſcription deſquelles ie ne metz point icy à cauſe & pour euiter prolixité: mais il la fault voir en Meſué lá ou il deſcrit la recepte des pillules Elephangines:leſquelles pillules auec leur vertu dōnent confort à la chaleur du foye, en ouurant & confortant les oppilations. Et quand on ſentira ſon eſtomach eſtre debile, fault mettre & porter ſur iceluy eſtomach vne emplaſtre appellée Cerotun,lequel eſt faict de ſeule pouldre deMaſtic, en mettāt in ſtagnetallo vne vnce de pouldre de maſtic auec trois goutes d'huile maſtic ſeulemēt, & tenir ledit emplaſtre vn peu ſur le feu iuſques à ce qu'il ſe commence à eſchauffer & qu'il ſoit amolly:car ledit cerotun eſt ſec de ſoy. Et quād il eſt ſur le feu il ſ'amolliſt ſoudainement, & deuant qu'il ſe rēdureiſſe il doit eſtre eſpādu ſur du cuir en la forme d'vn eſcuſſon. Et apres cela doit eſtre mis ſur l'eſtomach.Et tient ledit cerotū tellement à l'eſtomach & ſans auoir aucun lien qu'il ne nuiſt en façon que ce ſoit à porter, & n'altere point l'eſtomach en aucune qualité,mais le conforte moult & luy donne puiſſance de digerer.

Entre toutes les choſes medicinatiues & conducibles l'vſage de la recepte cy deſſoubz eſcrite eſt profitable, vtile & neceſſaire. Premierement elle conforte & profite beaucoup au cerueau, à l'eſtomach,au foye & à la rate, & conforte leur digeſtiue.Secondement à ceux qui ſont diſpoſez à auoir les fieures, & aux caterres,aux goutes,aux douleurs

douleurs du ventre & amorroides elle donne vn singulier secours & ayde, elle faict auoir bonne alaine à la bouche:elle restaure chaleur & rend la face claire, & principalement elle oste tristesse, & proprement celle de laquelle on ignore la racine: elle refresne les humeurs melancoliques: elle conforte le cœur & faict les espritz plus subtilz & plus agiles:elle resiouïst l'ame:elle induict & faict auoir bonne memoire, & icelle prepare à bonnes meurs:elle rend les corps plus fors & plus puissans à resister contre le venin. Et ont les anciens Roys fort vsé de ceste recepte laquelle s'en suit.

Recepte.

Rosarum rubearum trium, sandalorũ añ dragmam vnam & semis, corticũ citri, seminis been albi & rubei, ligni aloes, mentæ siccæ, añ dragmã vnam, & scrupulũ vnũ masticis, macis, galangę, piperis, macropiperis, doronici, nucis muscatæ, gariofilorũ, cinnamomi, azari, zinziberis, spicę, croci, zeduariæ, cubebæ, añ dragmã vnam, corallorũ nõ perforatorũ, fragmentorũ zaphiri, hyacincti, smaragdi, sardini ossis de corde cerui, limaturę eboris, limaturæ auri, limaturæ argẽti, añ dragmas duas, reubarbari, mirabolanorũ citronorũ, chebulorũ nigrorũ, exictimi lapidis lasuli secũdum artẽ abluti & præparati, añ scrupulum vnum & semis zuccari albi libras duas & semis. Fiat electarium, prius tamen de purato zuccaro cũ succo boraginis, buglossæ, melissæ, añ vncias tres. Et si l'odeur du mucs nous est agreable, aromatizetur cũ musci granis tribus. On peult prẽdre de la cõfection de ceste presente recepte trois ou quatre fois le

mois à soleil leuant la quãtité d'vne cuiller. Et apres ce auecques vn peu de vin pur, fault ieusner à tout le moins par trois heures deuant que prendre sa refection.

L'vsaige de tyriacque en hyuer, & metridact en esté pour la conseruation de santé est fort approuué & loué par les auteurs. Semblablement nul ne doit estre prõpt à se faire saigner, si ce n'est par grande necessité. Car nous deuons grandement garder nostre sang, lequel est le tresor de nature. Et iaçoit ce qu'il n'y ait point de meilleure euacuation que de se faire saigner quand le sang est corrompu, neantmoins il n'y a point de plus grãd erreur que de se faire saigner sans que le sãg ait aucun vice ou corruption. Et pour ceste cause il est bien requis d'auoir le cõseil du medecin en tel cas. Mais si d'auenture aduenoit que lon saignast du nez, ou que lon eust le flux de ventre ou les emorroides, il ne les fauldroit pas restraindre sans le conseil d'vn sage & expert medecin. Pour ce que le corps par vn tel flux, mais qu'il ne soit point vehement, & qu'il ne dure pas longuemẽt, est preserué & gardé de plusieurs maladies. Endurer & souffrir grand fain le long & l'espace d'vn iour, ou estre rẽply & saoulé de viandes plus qu'il n'appartient naturellement & oultre raison & mesure, cela prepare le corps à diuerses & griefues maladies. Et ne doit on iamais boire ne mẽger durãt la santé, iusques à ce que premieremẽt on ait eu fain & appetit, pource que l'appetit qui ne viẽt à la personne à l'heure naturelle que l'appetit luy doit venir, c'est signe q̃ parauant elle en auoit

prins

prins oultre raiſon, ou faulte de ſanté & de proſperité. Et fault bien prendre garde ſi c'eſt par la debilité & foybleſſe de l'eſtomach, à celle fin que ne face encourir griefues & contagieuſes maladies. Et pource qu'aux cours du temps preſent par l'action de l'air qui eſt autour auecques influction celeſte & action d'vne chaleur innée, aduient continue reſolution d'humidité ſuſtantificque dont les membres ſont vains, & cherchẽt leur nourriture pour la reſtauration, en recouurance de ce qu'ilz ont perdu. Et auecques ce ſuccent les humeurs des teſtes, & des veines. Et les veines ſuccent le ſang du foye. Et eſt à noter qu'à vn chacun corps ſain la fain vient directemẽt à ſon heure, deuãt laquelle on ne doit point mãger, car ſi on mange ſans auoir appetit & fain, la viande eſt rendue & faicte abhominable à l'eſtomach. Et engendre adoncques ſtupidité & laſcheté. Celá auſsi multiplie les trenchoyſons & ventoſitez du ventre, & ne peult le foye conuertir telles viandes mãgées ſans appetit, en bon ſang & bõne nourriture. Et ne peuuẽt auſsi les autres mẽbres donner bon œuure à la refection & nourriture, ſi la viande eſt mal cuyte & mal digerée en l'eſtomach. Pource que nulle vertu poſterieure peut corriger le premier erreur: pour ceſte cauſe dit Ypocrates, que la pire viãde ou du pire bruuaige, mais qu'ilz ſoiẽt prís auec bon appetit, ſ'engendrẽt meilleurs humeurs au corps & plus louables que de la meilleure viãde mãgée ſans appetit. Pour ce q̃ quãd on a bõ appetit l'eſtomach recoit la viãde auec delectation, & auec naturelle

anxieté & prent son desir & sa voluptuosité: parquoy plus legitimement & plus parfaictemẽt est faicte la digestion. Toutesfois se fault garder quand on a grand appetit de manger goulument sans mascher parfaictement la viande. Et ne deuons point manger auecques voracité, & gulosité, car quand la viande est maschée parfaictemẽt elle est à demy digerée. Et si elle n'est parfaictemẽt maschée & ainsi qu'il appartient, l'estomach ne peult corriger la faulte, reduire ne restablir. Parquoy est faict empeschement à la vie par les oeuures des vertus posterieures. Ceste raison assignoit Aristote, in suis problematibus, quand il proposoit la question, Pourquoy ceux qui ne ont gueres de dentz ne viuent pas si longuement que les autres. Aussi se fault garder de trop remplir son estomach, car certainement plusieurs ont esté homicides d'eux mesmes par trop gourmander & yurongner. A ceste cause ne doit on pas tousiours menger iusques à ce que lon soit saoul, mais en telle façon qu'on sente son estomach legier, & non trop replect & qu'il soit en bon repos & sain. Sur toutes choses n'y a rien qui plus nous contraigne & incite à trop mẽger, que en vne mesme table auoir de plusieurs & de diuerses viandes, car la senteur & fumée des viãdes nouuelles & la preparation de diuerses viandes est atractiue & inductiue à gourmandise, pour ce que telle senteur reuocqué & rameiné meilleur & plus recent appetit que deuant. Parquoy l'estomach desire & appette beaucoup plus qu'il ne sçauroit digerer: & de tãt plus que l'estomac sera

chargé

chargé de plusieurs & diuerses viandes, tant plus sera la repletion mauuaise & difficille à digerer. Car manger viandes lesquelles sont de grosse & difficille digestion auec lesquelles sont facillement digestibles & de legiere digestion, cela induist & donne grãd empeschemẽt à l'estomach, ainsi comme plus à plein on pourra voir au chapitre du boire & du manger cy apres escript. Certainement nous abusons des odeurs & senteurs en ceste derniere & mauuaise aage, pour ce que les diuerses confections & compillations des bonnes senteurs & odeurs ne sont pas trouuées ne faictes à celle fin que nous mangeons plus habondamment, mais à celle fin que nous mangeons viande d'vn meilleur & plus sain appetit. Et s'il aduient que lon ait remply son estomach excessiuement & superfluement, il est decent & conuenable de plus longuement dormir. Et est le plus expedient apres telle replection excessiue de soy abstenir de manger par longue espace de temps, à celle fin que par telle sobrieté, la precedente gourmandise soit compescée & refrainčte. Quand il est iour de ieusne, & semblablemẽt aux autres iours nous ne deuons iamais differer n'attẽdre à disner iusques apres l'heure de midy si ce n'estoit qu'aux autres dictz iours non ieunables nous eussions desieuné. Pour ce qu'endurer longuement la faim remplist l'estomach de grosses & superflues humeurs: car quand les membres sont froictz & n'y a aucune nourriture qui les puisse eschauffer, & semblablemẽt quand l'estomach est famelicque & qu'il ne vient aucune viã

de pour luy donner pasture & sustentation, nature s'estudie de regetter & oster ceste triste sensation, & donne secours audict estomach, en luy enuoyant les mauuaises humeurs, auecques lesquelles l'estomach se resiouist, & prent sa volupté, & adonc cesse la faim iusques à l'heure de l'autre refection, si elle n'est entrerompue. Pour laquelle cause ont de coustume ceux qui ieusnēt de dire qu'il n'est aucunemēt difficile de ieusner sinon iusques à l'heure qu'ilz ont accoustumée de manger & prendre leur refection, mais quand ladicte heure est passée, ilz diēt qu'ilz n'ont plus fain, & que le residu du iour ilz endurent facilement la ieusne sans peine ou tristesse aucune. Pour ce que nature voulant secourir & ayder à la triste sensation, que nous appellons fain, & qu'il ne vient aucune viande par dehors, elle renuoye les humeurs à l'estomach comme dict est, auec lesquelles il se resiouist, & se rassasie comme de bonne viande, pour raison de quoy la fain cesse. Toutesfois l'abstinence du souper est plus seure que l'abstinence du disner pour plus ample & meilleure digestion. Et ne faict rien ce qu'aucuns veulent dire que l'abstinence du souper est pire que celle de disner, pour ce que le sommeil vient quād l'estomach est vuide. Lequel comme nuysible est prohibé, car il est plus nuysible au corps endurer la fain du disner, que soy coucher & dormir toute la nuict l'estomach vuide, tant pource que la viande n'est pas toute digerée le iour, que pour ce que telle digestion se faict la nuict en refrigeration du soupper. Et qui plus

est, il

eſt, il eſt commandé aux perſonnes graſſes, leſquelles ont le corps flumatique, humide & charnu, pour conſeruer ſanté, de ſouper legierement, ou ne ſouper point. Et ont pluſieurs experimẽté le profit que faict telle abſtinence.

DE LA VIANDE ET DV *bruuaige.* *Chap. vj.*

Reſte maintenant de determiner les reigles de la viande & du bruuage dont le corps doibt eſtre ſubſtenté, nourry & alimenté. Fault donc prendre le bruuage & la viande par meſure ſelon l'vſage, & la force que lon a de tollerer & ſouffrir, car il ne fault pas viure pour manger, mais il fault manger pour viure, & à celle fin nous a Dieu créez. Et ſelõ l'opiniõ des anciẽs aucteurs, celle viande eſt pire, laquelle engendre faſtidioſité, & induit peſanteur à l'eſtomach, & bruuaige mauuais: quãd il laiſſe attrempãce, & faict noyer la viande en l'eſtomac. Fault doncques pour conſeruation de ſanté, eſlire les plus ſubtiles viandes de facille & legiere digeſtion, generatiues, & attractiues de bonnes humeurs. Et ſe garder & abſtenir de manger groſſes viandes, de dificile digeſtion & qui engendrent mauuaiſes humeurs. La viande doit eſtre attrempée, ou qu'elle n'exce de gueres attrempance. Et ſi trop grand exces eſt faict en l'vne des deſſuſdictes qualitez, comme en chaleur, humidité, frigidité, ou ſiccité, qu'elle ſoit tẽperée auec ſes contraires. Et on craint à mãger d'vn concombre, pour cauſe qu'il eſt trop

froit soit compensé auec chauldes especes aromatiques.Et si au contraire on craint à manger viandes par trop chauldes,soyent icelles compensées auecques choses froides.Il est aussi licite & conuenable d'obseruer & garder à la table l'ordre de manger les viandes,car lon ne doit pas manger la viande subtille & ligiere apres qu'on aura mangé viande grosse,dure & de dificille digestiõ,cõme si incontinent apres qu'on auroit mangé du bœuf on mangeoit des œufz clers & si molz qu'il ne les fallist que humeur, lesquelz de soy sont incontinent digerez:car ne seroit d'icelle viã de faicte aucune digestion: pour ce lesdictz œufz ne pourroient descendre bas en ostant l'estoupement du bœuf,&ainsi est il du mouton & des autres viandes digestibles, apres dures & grosses viandes:car quand on mãge telles viãdes legieres apres grosses viandes, les legieres n'ayent plus longuemẽt qu'elles ne doiuent sur les grosses viã des. Parquoy se pourrissent & demourent corrompues en l'estomach, & preparent la viande indigerée à laquelle elles sont meslées à mauuaise corruption. Toutesfois lon ne doit pas manger la grasse viande,pesante, & difficille à digerer incontinent apres la viande trop subtille & trop digestible, comme apres lesdictz œufz clers menger grande quantité de fourmage dur, pour ce que pour la grande compresiõ & pesanteur dudict fourmage,& pour la legereté desdictz œufz, la viande chet plus tost en bas qu'elle ne deburoit & deuant que la digestion soit parfaicte. Et pour ces causes & raisõs est la diuersité des viãdes prohibée

hibée en vne table. Iaçoit ce que les phisiciẽs qui veulent regarder l'ordre des viandes par le manger & par raison speculatiue contemplent & diẽt estre plus forte digestion au fons de l'estomach, qu'à la bouche d'iceluy, & la vertu appetitiue estre pl⁹ forte à la bouche de l'estomac qu'au fons, & à ceste cause cõcluẽt que les viandes qui sont de forte digestion doiuent estre premises à l'estomach, au lieu auquel y a plus grand vertu digestiue, & cõcluẽt semblablemẽt que lon doit mãger les viandes qui sont de grosse digestiõ deuant celles qui sont digestibles & de facile digestiõ, & est ceste raison vraye. Mais ilz concluent seulement quãd il y a peu de difference & de distance entre les viãdes en la difficulté & facilité de la digestiõ. Mais quãd la difference est grande, cõme entre la viande legiere & subtile, & entre la viãde dure & pesante. La viande legere doit estre mãgée la premiere, pour ceste cause est il dit qu'il ny à riẽ pire que mãger apres q̃ la viãde qui est en l'estomach est à demy digerée ou totalement digerée, qui est mettre viãde nõ digerée sur celle qui est digerée. Les autres dient que lon doit mettre grand soing & solicitude entre la viande & le corps, duquel fault garder la santé, soit deue & raisonnable proportiõ & particuliere habitude cõforme, car soit ce que le formage, vin, laict, & ainsi des semblables, entrẽt en la conseruatiõ de santé, & se cõuertissent en bonne nourriture, ce neantmoins il y a plusieurs corps ausquelz pour leur inseparable complexion, le fourmage, le laict, le vin & autres semblables, sont venin, de telles viandes dont les

corps de telle complexion se doiuent garder cõme de venin. Et en ces choses l'experience surmonte raison,à ceste cause est plus digne de croire l'experience que la raison. Semblablement y a des corps qui ont la viande proportionnée & cõuenable à leur complexion, laquelle ne leur doit point estre prohibée ne defendue, car s'ilz en mengeoyẽt d'autre, elle leur pourroit nuyre: oultre plus en telles matieres fault aussi garder & obseruer la coustume du pays, combien que tel vsage soit veu estre contre raison. Car comme dient & veulẽt les auteurs, la viãde qu'õ a accoustumée de manger iaçoit que de soy elle soit mauuaise & nuysible, neantmoins elle est meilleure & plus cõuenable au corps que la bonne viande inacoustumée, à ceste cause, cõme dit est, l'experiẽce en telles choses surmõte raisõ. D'auãtage la viãde & nourriture qui est meilleure à vn corps sain c'est celle laquelle a meilleure odeur: car de dispositiõ naturelle telle viande est mieux digerée, & la prẽt le corps trop plus ioyeusemẽt pour sa nouriture. Et si le corps est mal dispose, ou de sa propre nature mal attrempé, il ne fault pas obeyr à son appetit, car de disposition naturelle il demande tousiours semblables à soy contre nature, ou appete choses qui luy sont contraires. Fault aussi entendre que par la lascheté & debilité de l'estomac, la viande descent plustost en bas qu'elle ne deuroit, comme au commencement du disner ou du souper. Et adoncques est necessaire de prendre choses qui estouppent & confortent l'estomach, & qui donnẽt ayde & secours à faire plus parfaicte

parfaicte digestion, car les choses qui estoupent si elles sont mengées deuant la viande, elles restraignent & estouppent le ventre. Et si elles sont mengées apres la refection, pour leur pesanteur & cõpresion, elles laschent le ventre. Toutesfois lon peut prendre tous les iours apres la refection quelque chose stiptique, mais qu'on prenne en petite quantité pour faire le séel de l'estomach, comme manger vn peu de poires cuytes, de la coriande, ou vn peu de fromage: car de leur séel la bouche de l'estomach est confortée à chaleur naturelle pour digerer: & cela garde semblablemẽt que si grande multitude de vapeurs ne montent au cœur. Mais par les fruictz humides & qui laschent, comme les raisins au temps de vendanges, ou comme les figues nouuelles, les meslans ou autres semblables, se doyuent manger au commẽcement de la refection deuant toute autre viande. Et ne doit on pas incontinent apres manger autre viande, mais on doit attendre iusques à ce qu'elles soyent descendues au fons de l'estomach, & qu'elles soient à repos. Et apres celá fait bon manger & prendre sa refection, à celle fin que telz fruictz descendent en bas. Au tẽps d'esté fault estudier à la plus froide heure du iour: manger & prẽdre sa refection en vn lieu enclin à froidure, mais au tẽps d'hyuer, il est tresbon de se chauffer deuãt le feu la partie exterieure du corps & les autres mẽbres exterieurs apres la refectiõ. Pour ce qu'apres la refection les membres exterieurs demourent denuez de chaleur à cause de l'assumption de la viande: car adonc la chaleur se

retire dedans le corps en hyuer, aussi lon doit mãger actuellement viandes chauldes, & en esté froides ou vn peu reschauffées. Fault entendre pareillement qu'en hyuer & tẽps froid, à cause de chaleur naturelle, laquelle se retire dedans le corps, est faicte meilleure & plus parfaicte digestiõ que en esté. Car en esté la chaleur naturelle est resolue & debilitée par ce qu'elle est dispersée aux membres exterieurs, à ceste cause les corps viuãs delicieusement, & lesquelz n'vsent pas de grãd exercice, doiuent mãger & vser de plus grosses & de plus forte digestion en hyuer, qu'en esté, & de viãdes lesquelles sont de plus grosse nourriture. Et ne doit on iamais boire que premieremẽt on ait vraye & naturelle soif. Laquelle est cause des mẽbres qui ont indigence d'humidité comme il est cy dessus dit de la faim, ou de manger grosses viãdes & seiches, dont l'humidité à la bouche de l'estomach est cõsummée, à la cõsummation de laquelle s'ensuit vraye naturelle soif, apres laquelle fault boire pour cõseruer santé: neantmoins aucunesfois aduient accidentalle & non vray soif, que medecins appellẽt soif menteuse, laquelle iaçoit qu'elle ait plusieurs causes causantes, toutefois le plus souuent elle aduient apres qu'on est saoul, & qu'on a excessiuemẽt gourmandé, & promptemẽt apres souper quãd l'estomach est plus rẽply de viãde: & si est tresdebile à cause de la viãde qu'il prẽd à l'heure qu'il doit digerer, qu'il brusle & est englouty de soif. Et est à noter qu'il vault mieux endurer & tollerer celle soif mẽteuse que d'icelle esteindre par boyre, si elle n'est trop vehe-

mente,

mente, & apres ycelle les auteurs cõmandent dormir pour ce que le dormir l'estainct & la fait cesser, & aussi conforte la digestiõ, & ayde à digerer les viãdes non digerées, lesquelles eschaufent & bruslẽt l'estomac, & par ce moyẽ cesse l'eleuatiõ des fumées à la bouche & ouuerture de l'estomac ou ladicte soif menteuse estoit causée, & ne cesse point ceste soif cy pour boire, pour ce que par la viãde estãt encores à l'estomach non digerée, se eslieuent les vapeurs qui induisent & prouoquẽt la soif, pour ceste cause fault tollerer & endurer ceste soif, pour ce que de boire en icelle aduient grans incõueniens, car tel boyre empesche la decoction & digestion de la viande, tout ainsi comme si on mettoit de l'eau froide parmy de l'eau boullãte comme il est dit cy dessus, qu'il ny a riẽ plus nuysible que de mettre viande non digerée dessus viande digerée. Mais si ceste soif menteuse vient de nuict, ou apres souper, deuant que soy coucher, & soit gardée vehemente & ennuyeuse, le plus expedient est de boyre. Et adõc commãde Galien que lon boyue. Et se truffe de ceux qui autrement entendent l'auctorité d'Ypocrates quand ilz l'ont interpreté, lá ou il loue le dormir, apres la soif menteuse. Et Auicẽne aussi a voulu pour reiecter & esteindre la soif mẽteuse, que lon prenne de l'eau froide. Laquelle ne fault pas aualler à grosses gorgées, mais la fault boyre en vn vaisseau, lequel ait le goulet estroict & lõg, à celle fin qu'õ ne la face que succer, & q̃ par vn peu d'eau ceste soif menteuse & interieure soit estãchée. Au regard des condimens ou cõpillatiõs

comme gelée,ou autre viande qui est faicte & cõpillée de plusieurs drogues & viandes, & aussi de leurs saueurs & preparations, n'est mise ne faicte aucune reigle,pour ce qu'ilz ont telles vertus en eulx cõme les especes aromatiques, ou les autres drogues & matieres desquelles ilz sont preparez & composez:mais à celle fin que de ces choses cy on ait meilleure doctrine & plus explanatiue, c'est à sçauoir de toutes les choses desquelles no⁹ vsons,tant en viãdes, bruuages, odeurs & especes arromatiques,qu'autres preparations selõ raison, & l'opinion des experimentations, & le plus brefuement & succintemẽt qu'il sera possible, ie declareray & descripray d'vn chascun d'iceulx la propre & particuliere nature. Et est mon intẽtiõ de declarer toutes les vertus d'icelles,desquelles on vse en viandes, en bruuages & à la table, & lesquelles dõnent bon remede & secours pour la conseruation de santé de la vie humaine. Et de declarer aussi toutes les vertus par lesquelles no⁹ pourrons resister contre le venin nuysible.

ET PREMIEREMENT,

DES AMANDES. Chap.vij.

DEs amandes l'vne est amere, & l'autre douce, de celle qui est amere no⁹ne disons riẽ, pour ce q̃ c'est la souueraine medecine des malades. La douce amãde est quasi attrempée en ses qualitez, declinant vn peu à humidité, & moins toutesfois que la noix:elle est difficile & de grosse digestion & dure

& dure longuement en l'estomach. A ceste cause elle doit estre fort maschée. Toutesfois quãd elle est mangée auecques le succre, elle est plus facilement digerée, elle descend en bas, & engendre bonne nourriture. Iaçoit ce que telle nourriture soit petite: semblablemẽt aussi engressist, elle nettoye & ouure les oppilations du foye, & le preparatif & viande qui en est faicte, construicte & cõposée qui est vne agmidallate, & sert, proffite & donne bon remede contre les passions & douleurs de la poictrine & du poulmon, comme à la toux & autres semblables. Vn cõdiment preparatif ou compillation faicte d'icelle, ou des amãdes, est d'vne mesme vertu. L'amãde douce prouoque l'vrine, & en oste la chaleur, & ardeur. Elle purifie & nettoye les ordures des reins, & mise & apposée sur la morsure d'vn chiẽ enragé, ou quãd on en mange, elle profite moult, & y donne bon remede.

DE L'AVELINE.
Chap. vij.

L'Aueline, qui est vne espece de noysette, est chaulde & seiche, quant au premier degré, & est de meilleure & plus profitable nourrissement que la grosse noix: iaçoit ce qu'elle soit de plus terrestre & plus pesant nourrissement, pour ce qu'elle est plus masiue, & plus ferme, & qu'elle n'est pas si huilleuse. A ceste cause est de plꝰ tardiue digestiõ que la noix: elle estoupe vn peu, & engẽdre vẽtositez: mais nõ pas quãd on oste la pel-

leure de dessus quand elle est rostie, & qu'on la mãge auecques vn petit de poyure, elle subuient subitement & donne soudain remede à ceux qui sont malades de reume de la teste. Et semblablement cõtre la morsure & poincture d'escorpiõs. Principalement s'elle est mengée auecques la rue & la figue, ou si on en faict vne emplastre.

D'AMYDVM. Chap. ix.

AMydũ est froid & sec au premier degré, & le preparatif ou cõpilatiõ qui en est faite se doit cuyre iusques à ce qu'il en y ait le tiers en eau, & puis l'assẽbler auec des amãdes, & du sucre, & celá adoucist la poitrine. Il prohibe & garde des flux & des caterres la poictrine, il rappelle & garist la toux, & ne produict gueres bon sang, mais s'il est cuit auec symula il nourrist bien, & engendre attrempé sang. Toutesfois l'excessiue frequentation de son menger à cause de sa viscosité induyst opilations du foye. Et s'il trouue les reins chaulx, il les dispose à generation & disposition de pierres, mais si amydum est mangé auecques, il restrainct le ventre du flux colerique. Et sert & profite aux femmes pour empeser leurs tourez ou autres fins draps de lin.

DE L'ANET. Chap. x.

L'Anet est chauld en la fin du secõd degré, & sec en la fin du premier: & est naturatif des humeurs froidz. Il purifie & nettoye le ventre de la putrefaction des humeurs, il adoulcist & repelle aussi les douleurs. Il resolue & lasche les ventositez, & induict à auoir bon sommeil,

mais trop ſouuent en vſer debilite fort la veüe, & nuiſt aſprement à l'eſtomac, pource qu'il faict auoir appetit de vomir. Et ſa graine & ſemẽce ſemblablement prouoque vomiſſement.

DV TREFFLE.
Chap. xi.

LE treffle eſt vne herbe de laquelle nous vſons aux herbages, cõme en la ſalade ou autre viande appareillée auec des choux, & eſt quaſi cõforme aux eſpinars. Il eſt froid au premier degré & humide au ſecond. Iaçoit qu'aucuns dient qu'il eſt attrempé, il amoliſt le ventre, & eſt facilement digeré, il engendre bonne nourriture, iaçoit ce qu'elle ſoit petite. Il donne ſecours & medecine aux yteriques & à ceux qui ont le foye eſchauffé. Sa ſemence & graine quand elle eſt baillée aux colleriques auec eau chaude elle les faict vomir.

DE L'OZEILLE.
Chap. xij.

L'Ozeille eſt vne herbe qui eſt de quatre eſpeces. Nous n'vſons point des plus grãdes eſpeces aux herbages, aumoins gueres : c'eſt aſçauoir de parelle & rumice magna, mais des deux autres nous en vſons en ſalade & en ſaulce auec du ſuccre, deſquelles eſpeces l'vne croiſt aux lieux infertiles & ſablõneux, & a les fueilles ſẽblables à l'ongle du poulce, laq̃lle ſi elle eſt touchée du Soleil acquiert aucunes petites veines rouges au front: c'eſt aſçauoir au long de ſon bois, qui ſ'eſtẽd tout le long de la fueille, laquelle eſpece eſt vulgaire-

ment appellée saulce ou sallemonde. L'autre espece croist aux lieux fertiles & fructifians à la semblance du petit treffle, & est appellée menue ozeille, & aucuns dient que du ius d'icelle est faict rodderibes, qui est en la vertu du cirop de l'aigreté du cytron, lequel est fort loüé en temps de pestilẽce. Ces deux especes d'ozeille sont froides & seiches au secõd degré, engẽdrẽt humeur loüable & ostent la fastidiosité & foiblesse de l'estomac. Elles aguent l'appetit, & inferent les vertus du cœur cõfortatiues. Le syrop faict de leurs ius auec succre, il est en la vertu du cyrop de cytron, & est de grande vtilité, profite à ceulx qui ont chaud foye. Ces deux especes donnent remede & confortement au collerique contre le flux de ventre & à la rasure des genitoires. Elles donnent aussi remede contre la douleur des dentz de la matiere chaulde, si de leur decoction on laue la bouche. Semblablement aussi le lauement faict desdictes deux especes d'ozeille est tresbon pour guarir les galles & rongnes. Et l'vsage desdictes deux especes est tresbon aux herbages à la sẽblãce d'huilles, & en esté aussi en la salade, principalemẽt en temps pestilencieux. Et aussi est le cyrop qui en est faict & compilé.

DE L'AIGRVN.
Chap. xiij.

AIgruns sont de plusieurs especes, lesquelles sont bien cõuenables de declarer & monstrer en vn chapitre : Mais premierement ie passeray vn peu oultre, pour la diuersité des effectz ou

proprieté

proprieté des choses de la difforme approximation à nostre corps: Car il y a aucunes choses lesquelles si on les mange,engendrent pour le nourrissement bon sang,& induysent bonnes dispositions en nostre corps, comme les aulx, les oignons, & autres semblables, lesquelz s'ilz sont mis & apposez sur le corps en forme d'éplastre, ilz produysent des playes,apostumes, & les autres semblables maulx.Et si aussi en forme d'emplastre on les met sur vne playe, ilz induysent vn effect venimeux.Semblablement y a autres choses, lesquelles valent autant à boire & à manger, comme le venin, & ne seroit le corps nonplus greué d'vser de telles viandes, & induysent la mort:comme le vif-argent, le plomb, & autres semblables,lesquelz s'ilz sont mis & apposez sur le corps en forme d'emplastre,ne nuysent ny induisent aucun detriment au corps,sinon par aduenture par trop souuent en vser, comme testifient les femmes, lesquelles veulent estre veües plus belles par leurs bagues ou ioyaux qu'elles mettent dessus leurs poictrines, ou autre partie de leurs corps. Et pour raison de ce en leur vieillesse les dentz leur chéent,ou pour autre raison deuiennent noires. Autres choses aussi y a, lesquelles prinses & mises dedans le corps, ou dessus le corps,induysent vertueux effect. Et la cause pour laquelle l'oignon & l'ail procréent & engendrent playes quand sont mis & apposez dessus le corps,& quand sont dedans le corps induisent bonne nourriture & assigne,pource que la chose, laquelle par sa vertu faict quelque ope-

ration en noſtre corps induiroit ſon effect, ſi par chaleur naturelle de noſtre corps elle n'eſtoit ꝓhibée, reduicte & coercée de ſa puiſſance à acomplir ſon operation. Et de ce aduiēt que l'oignon & le ſel pourriſſent & gaſtēt la chair viue, & gardent la chair morte de pourriture: pource qu'en la chair morte n'y a aucune chaleur naturelle reſiſtant contre leur vertu & puiſſance vlceratiue de leur operation acomplir. Ainſi comme en ieuneſſe, & par remiſe & eſtaincte chaleur, la vertu vlceratiue de l'oignon & de l'ail eſt reduicte en ſon acte & operation. Et à ceſte cauſe, quand ſont mis ſur le corps, ilz engendrent pluſieurs playes: & ſ'ilz ſont dedans le corps ou la chaleur naturelle eſt aſpre & plus vehemente, leur vertu vlceratiue, c'eſt aſçauoir qui engendre telles playes, eſt reſoluée & conſommée, & ce qui demeure eſt conuerty en ſang & en nourriture, & eſt ſoulagée & fortifiée la chaleur dedans le corps, à celle fin qu'ilz ne nuyſent deuant que telle vertu ſoit reſoluée, pource que acrumina ſont mangez auec & parmy autres viandes, parquoy ſe meſlent en l'eſtomac auec les humeurs, & ne demeurent continuellement fichez en vn, ainſi qu'eſt dit des choſes miſes & appoſées par dehors, mais le vif-argēt & autres ſēblables ſont au corps de contraire diſpoſition, pource qu'ilz ſont compoſez des parties conioinctes & aſſemblées, parquoy ont beſoin de grande chaleur afin que leur vertu ſoit reduicte à effect, à ceſte cauſe quand ilz ſont approchez du corps & mis deſſus, ilz ne luy ſont aucun dōmage ou vlceration

pour

pour la chaleur remise & lointaine de la peau: & n'ont point les parties agues & penetratiues aux pores de la peau comme ont l'oignon & l'ail, mais s'ilz sont mis & apposez dedans le corps, ilz viennent vers la grande chaleur du corps reduire leur puissance suffisante en acte, c'est adire, à operation: parquoy ou ilz induisent mauuais & dãgereux exces & disposition nuysible ou la mort selon la puissance determinée de chacũ. Ainsi dõc quand il dit que l'ail, l'oignon & autres semblables sont vlceratifz: c'est asçauoir qu'ilz produisent des cloux, des apostumes & autres vlceratiõs il s'entẽt s'ilz sont mis & apposez en forme d'emplastre sur la peau. Iaçoit que quand à aucuns, s'entende quand ilz sont mis dedans le corps: ne se fault donc esmerueiller si aucunes choses, comme l'ail, l'oignon & autres semblables soyent viande dedans le corps & venin par dehors, & autres choses, comme vif-argent, litargirus, qui est vne pierre argentée & autres semblables mises dedans le corps sont venin, & par dehors induisent santé, & guarissent quand ilz sont mises sur les playes.

L'Ail est chault & sec au commencement du quart degré. Il induist & engendre playes & adustion. Son vsage excesſif aggraue la teste, engendre douleur, & debilite la veüe, & nuist plus asprement aux corps qui sont de chaude complexion, & rend la personne plus chaude & plus encline à luxure, il oste la nuysance des eaux estans au corps, & semblablemẽt les ventositez, & vault autant à manger comme tyriaque à ceux qui sont

de froide cõplexion,il tue & faict mourir les vers du corps,il resolue les humeurs flegmatiques. Il amolist le vẽtre & le rend lasche. Il faict auoir la voix claire,nettoye & garde la gorge de toute ordure & immundicité. Contre les douleurs de la gorge & contre la toux donne remede:Il prouoque & excite luxure si on en mange à petite quãtité:Et au contraire si on en mange beaucoup & en grande quantité, il estainct luxure & chaleur naturelle par sa chaleur & siccité. Et entre autres choses donne bon remede contre la morsure des bestes venimeuses, & d'vn chien enragé.

ET l'oignon est chauld au quart degré, & humide au tiers degré. Et est à noter que l'oignõ rouge est plus chauld que le blanc,& plus chaud aussi cru que cuit,il engendre grosse nourriture, & profite peu au corps: mais l'oignon cuit est moins nuysible,il ouure les conduictz du corps, il est inflammatif & prouoque la soif: trop vser de l'oignon cuit,engendre douleur & pesanteur en la teste: aucunesfois induit de terribles & merueilleux songes, & moult est nuysible à l'entendement,il produist mauuaises humeurs en l'estõmac & multiplie la saliue: mais si on en mange à petite quãtité, il cõforte l'estomac debile, il induist & prouoque l'appetit. Oultre-plus incite luxure,& augmente la liqueur & la matiere de luxure par son humidité, & ouure les amorroides quand il est mis dessus.

LE porreau est chauld au tiers degré,& sec au second.Son vsage induist douleur au chef,& faict voir & apparoir de nuict mauuais songes & fanta-

fantastiques. Il corrompt les dentz & genciues, & incite grand' douleur en elles, il nuist semblablement à la veüe. Le ius du porreau restrainct le sang des narines: quand il est meslé auecques du vin-aigre, de l'enscêt ou huille rosat, le porreau cru oste & fait cesser le routemẽt aigre & puant, & profite mais qu'il soit mangé apres les laictues, le pourpié & les choux frois, Il nettoye le poulmon, il conforte la poictrine, & donne bon remede contre les amorroides, principalement quand il est cuit. A ceste cause il nuist à ceux qui ont les reins vlcerez de playes & de rongnes, & qui ont la vessie gastée. Le porreau sa semence & graine sont moult incitatifz de luxure. Et ont la vertu des aulx contre le venin.

SCalogne ou eschalotes sont especes de racines aigres, comme dessus est dit des oignõs & des aulx, & sont à eux semblables, & ont la vertu des oignons. La racine se nomme Raphanus domestique. Et est à noter qu'il y a plusieurs especes de raphanus. L'vne des especes est domestique, laquelle absolutement se nomme racine.

La seconde espece est, qui a les fueilles crespes comme celle qui est appellée racine: mais elle est d'vne chaleur plus ague: & est dicte moratia.

La tierce espece a grandes fueilles & legeres, à la semblance d'Emlla campana en qualité & en forme. Et est plus ague que toutes les autres especes. Et sont les Naueaux & Raues quasi de ceste sorte & de telles especes (comme cy apres sera dit.) Tous les aucteurs veulẽt & dient que chacune de especes de raphanus est de chaude com-

plexion ſelon ce qu'il participe plus d'aſpreté & force:mais ilz diſcordent en humidité & ſiccité: car il y a aucũs des aucteurs qui dient qu'ilz ſont humides, & les autres qui dient qu'ilz ſont de ſeiche nature:toutesfois nous voyons qu'ilz participẽt plus d'humidité. La racine & toute eſpece de raphanus ſont de plus petit nourriſſemẽt que les raues, par ce qu'elles ſont plus aſpres & de plus dure digeſtion, à ceſte cauſe nuyſent à l'eſtomac. Elles eſmeuuent ventoſitez & induyſent routemens ſi on les mange deuant autre viande. Et empeſchent auſsi leſdictes eſpeces que la viande ne deſcẽde au fons de l'eſtomac & qu'elle y demeure:mais pour les ventoſitez qu'elles cauſent retiẽnent la viande ſouzleuée en l'eſtomac comme en l'air & la font noyer. Elles prolongent la digeſtion & preparent à vomiſſement, & propremẽt ſi on mange la decoction de leur peleure apres la refection, elles amoliſſent le ventre, & font plus parfaictement digerer la viange. Semblablement corrompent & amoindriſſent les ventoſitez montans au chef. Si on mange ledit raphanus cuyt, il donne remede cõtre la vieille toux. Oultre-plus toute eſpece de raphanus corrompt les fleumes, laue & abſterge les reins & la veſsie de toutes groſſes humeurs, rompt & briſe la pierre ſ'aucune y en a, & faict vriner, ſes fueilles aydent à la digeſtion, & ottroyent appetit. Entre toutes les vertus eſtans audit raphanus, il donne bon remede contre la morſure du ſerpent. Il faict mourir les vers venimeux, & qui plus eſt, ſi on met aucune partie d'iceluy ſur l'eſcorpiõ, il meurt ſoudainement,

ment,& principalemẽt ſi ledict raphanus eſt ſauuage,ou ſi c'eſt la decoction d'iceluy,& ſi l'eſcorpion auoit faict morſure au ventre de quelque perſonne, laquelle euſt mangé dudit raphanus deuãt icelle morſure, certainemẽt ledit ſcorpion ne luy ſçauroit aucunement nuyre.

DE L'ANIS.
Chap. xiiij.

L'Anis eſt chauld au premier degré, & ſec au tiers. Sa ſemence & graine conficte auecques du ſuccre eſt reſoluique des ventoſitez, & eſt meilleure mangée apres ſa refection. Elle rend la bouche odoriferante, & reprime les vapeurs. Elle ouure la poictrine, & oſte les opilatiõs du foye & de la rate induictes & cauſées par les humeurs. Elle ꝓuoque l'vrine & irrite luxure. Elle eſtouppe, & profite moult pour appaiſer la douleur de la teſte, & ayde ſemblablement à expeller & iecter ce qui nuiſt aux nerfz.

DV VERIVS DE GRAIN.
Chap. xv.

VErius de grain eſt froid au tiers degré, & ſec au ſecond. Il conſtipe & conforte l'eſtomac, il induiſt & prouoque l'appetit ſ'il default par chaleur trop grand' & violente. Il eſtaint la chaleur du foye, & oſte la ſoif. Il reſtraint le vomiſſement & le flux du ventre : toutesfois il reſtraint moins ſ'il eſt mangé cuit. Son ius eſt tresbon reduict au Soleil à l'eſpeſſeur de miel, & profite

moult aux choses dessusdictes, aux confitures, cõ mixtions & senteurs. Et est à noter que lon faict du sirop de la graine d'iceluy, lequel a grand' vertu & force contre les venins chaudz & fieures pestilencieuses. Il oste & faict cesser la soif, & obserue les dessusdictes conditions.

DV VIN-AIGRE. *Chap. xvi.*

Vin-aigre est composé de plusieurs parties: c'est asçauoir chauldes & agues, mais les froides sont reprouuées, & est d'vne grand' seicheté. Aucuns des aucteurs dient que combien qu'il ait les parties fort froides, ce neantmoins à cause de chauldes meslées auec les froides, il est froid au premier degré, & sec au tiers. Et dient aucũs qu'il est froid au second. Le vin-aigre est infrigideratif auec choses froides, & s'il est meslé à petite quantité auec les choses chaudes il eschauffe par sa vertu penetratiue, laquelle faict les autres choses penetrer: mais il est le grand ennemy des nerfz par sa frigidité & aspreté, & par sa vertu penetratiue, pour laquelle les autres humeurs nuysibles s'assẽblent aux nerfz: à ceste cause nuist aux paralytiques & spameux & podagres. Son excessif vsage debilite la veüe & refrene luxure, en diminuant fort la matiere d'icelle. Il rectifie l'air infect & pourry au lieu auquel il est espãdu, & garde que les eaux pourries ne nuysent au corps. Et cõbien que le verius de grain soit aigre cõme grenades, le ius de citrons & autres semblables, & qu'il soit inductif de plus grande froideur que le vin-aigre, toutesfois ilz sont plus fors à affroidir par ce que ilz obeissent aux parties agues & penetratiues. A

ceste

ceste cause Galian au quatriesme liure de la simple medecine dit, que ceux qui veulent refroidir l'estomac trop chauld, il leur est plus expediēt & plus profitable de prendre du ius du verius de grain, & de semblables que du vin-aigre, pource que leur vertu n'est pas violente ny inductiue de playes, de galles & autres corruptions n'y meslée auec chaleur aspre : Parquoy s'ensuit à ceux qui veulent refroidir les membres loingtains & non prochains de l'estomac le vin aigre est plus conuenable: car il a vne vertu en soy qui se fait voye afin qu'il s'adresse & applique es parties loingtaines. Et pour ces causes le vin-aigre amaigrist, & amoindrist, diminue & demembre le corps, & principalement si on en vse souuent. Le vin-aigre profite aux coleres & melancoliques : Car il engendre humeurs melancoliques & bruslées. A ceste cause il nuist fort à ceux qui sont entachez de lepre & d'autre rongne: mais il auance la digestion & prouoque l'appetit. Aussi est aduersaire au fleumatique, en le diminuant & rongeant : il repugne aux mauuaises humeurs qui coulent à l'estomac, Et est vtile & profitable pour guarir de brusleure: car par sa frigidité soudainemēt on appaise la douleur. Il profite semblablement contre la morsure des bestes venimeuses, s'il est mis & apposé dessus ladicte morsure, & est aussi son odeur & olfaction profitable. Oultre-plus est chose vtile & conuenable vser de vin-aigre au temps de pestilence, & en lieux pestilencieux. La frigidité du vin-aigre est diminuée par elixation & ebulition, & principalemēt quand il est meslé

auecq' vn peu de miel. Et si lon faict bouillir auec le vin-aigre vne liure de ses senteurs qu'on a de coustume porter en temps de pestilence dedans la main, en forme d'vne pelote, il n'en pert quasi aucunement son odeur: Mais la plus grande partie de ses vertus nuysibles est ostée, & estaincte.

DE L'EAV. Chap. xvj.

DEs eaux celle est la meilleure laquelle est claire, & n'a aucune odeur ne saueur: & celle sẽblablement, laquelle est plus legere, & est à ce cogneüe en ce qu'à cause de sa subtilité est incontinent chaude deuant le feu, & incontinẽt froide à l'air. Et en celle eau sont les choses plustost cuytes & depecées, & descẽd clairemẽt de l'estomac. Sa pesanteur aussi est cogneüe ou par la pesãteur d'vne egale mesure, ou par l'infusion de deux draps de lin, l'vn en vne eau & l'autre en autre eau & que lesdits draps soyent blancz & netz, car celuy qui sera en la plus legere eau, sera le plus tost sec. Et apres qu'il sera parfaictement sec, il sera le plus blanc & le plus leger, & est ceste legere eau meilleure & pl⁹ saine que l'autre. Entre les autres elemens la seule eau a ceste proprieté qu'elle entre & est au genre des breuuages & des viandes. Et oultre-plus l'eau de plusieurs choses acquiert la malice & la bonté comme de son engence & naissance pour la station & demeurãce dudit lieu du corps de la decoction & admixtion des choses. de leur gẽre & naissance les eaux de fontaines sont les meilleures, & la fontaine de laquelle l'eau

vient

vient de pure terre, est meilleure que celle dont l'eau procede du sablon pierreux, car telle eau ꝓcedant de pure terre est plus purifiée & plus subtile que l'autre: cōbien que l'eau procedant du sablon pierreux soit moins preparée à putrefactiō terrestre. Les eaux lesquelles ne bougēt d'vn lieu & n'ont aucun cours, sont plus nuysibles que les eaux courātes, & plustost alteratiues en terrestre putrefaction, & sont de tant pires qu'elles sont sur la bourbe & sur la fange. L'eau des puiz laquelle n'a aucun cours, & est plus pres des fosses & grādes eaux terrestres est pire que l'eau des fontaines, combien qu'elle soit meilleure que l'eau laquelle se tient sur la bourbe & fange : toutesfois par frequentement tirer de l'eau d'vn puiz, & souuent la remuer, elle est meilleure & plus saine. A ceste cause quand il y a aucune petite quātité de poissons en vn puiz, ilz rendent l'eau meilleure & plus saine par souuent la remuer & mouuoir, & pource qu'ilz se nourrissent des petitz vers & parties putrescibles : mais quād il y a grand' quātité de poissons en vn puiz, ilz corrompent l'eau. A ceste cause les puiz & cisternes desquelz lon ne tire pas frequentement de l'eau, ne sont pas si bōs que les autres.

DEs eaux courantes celles sont les meilleures lesquelles courent descouuertes & euentées, & de tous les conduictz des eaux, & les cōduictz & tuyaux de plomb sont les pires, pource qu'ilz preparent les corps à flux de ventre quand ilz boiuent de l'eau par eux conduicte, & aussi entre les eaux ayās cours, celles sont les meilleures les-

quelles courent en grande affluence legerement & impetueusement comme grans fleuues. Et celles lesquelles courent sur bonne fange, qui n'est ny boüeuse ny puante, sont meilleures que celles qui ont leur cours sur les pierres: combien qu'aucuns aucteurs dient le contraire, & ne dient pas bien: pource que la bonne fange du fleuue courât, purifie l'eau, l'humilie & la faict plus subtile, laquelle chose les pierres ne font pas. A ceste cause tant plus est l'eau distancieuse & loingtaine du lieu dont elle sourt, de tant plus est meilleure & profitable s'elle est beüe en son temps sans la laisser croupir à la gueule de la fontaine, pource que telles eaux sont plus esmeües & corrompues à la mixture de la fange, & aussi plus humiliées. Et est à noter que pas ne doiuēt estre beües les eaux incontinent qu'on les a prinses au fleuue ou à la fontaine, ou en quelque autre lieu: mais les doit on mettre & faire reposer en vn grand vaisseau, car adonc descendent les parties de la fange & ordure par les veines de l'eau: en laquelle descente s'en vont ensemble les plus grosses parties de l'eau, & vont faire leur residence au fons du vaisseau. Et l'eau laquelle demeure dessus est semblable à eau bien purifiée & à la conformité de l'eau cuite & boullue, laquelle faict residence des grosses parties par la sequestration de l'eau, laquelle demeure au fons, & tire tous accidens à soy. A ceste cause selon l'opinion d'aucuns aucteurs anciens, il est defendu de mesler l'eau de puiz auec l'eau de fleuue: car iaçoit ce que l'eau du puiz soit claire & nette: toutesfois elle est grosse & crue, non fai-

non faisant aucune residence, & l'eau du fleuue a les parties fangeuses, lesquelles resident bien subtillées en icelle: Mais meslée auecq' l'eau du puiz la descente est empeschée, & n'est faicte aucune residence. A ceste cause, combien que l'eau du fleuue soit meilleure que l'eau du puiz : toutesfois chacune d'icelles est meilleure à parsoy, que meslée l'vne auec l'autre. Et pour ces causes l'eau acquiert bonté par decoction : Car cõbien qu'en la faisant cuire aucunes subtiles parties de l'eau soyent resolues : toutesfois par bouïllir elle se diminue & se separe, & dissolue totalement ce qui estoit congellé en icelle par froidure, à ceste cause quand l'eau ratifiée deuāt le feu se repose, les grosses parties peuuent descendre au fons. Laquelle chose ne se pouuoit faire deuant la decoction. Le feu ne subtile pas l'eau : car la nature du chauld est de resoluer les subtiles parties: mais sequestre de la subtilité les grosses parties de l'eau. Et ne faict en rien de dire que l'eau boullue est plus grosse que la crue: pource qu'elle est plus obscure & plus trouble.

ET oultre plus l'eau des cisternes, laquelle prouient & est assemblée de pluye: cõbien qu'elle ne soit en la bõté de l'eau des fontaines, & qu'elle dõne aucun empeschemēt à la poictrine & à la voix: toutesfois si on en prend à petite quātité en plusieurs cisternes elle est de vertu elite, & profite moult: pource qu'elle est legere, subtile, moins humide & moins inflammatiue que les autres eaux. Elle cõstipe aucunemēt, & donne confort

aux membres. Elle ne nuyst en aucune maniere à l'estomac, ny au foye, ains le conforte. Neantmoins fault entendre & sçauoir que pour sa subtilité celle eau de cisterne a esté engendrée aux nues & au ciel en la subleuation des vapeurs, dõt il aduient pourriture. A ceste cause quand vient l'esté qu'il n'y a gueres d'eau aux cisternes, c'est asçauoir qu'au fons icelle eau pourrist, à cause qu'elle est trop pres de la terre. Et adoncques se fault abstenir d'en boire: car tel breuuage prepare le corps à fieures, & pourrist les humeurs du corps: Mais à telle putrefaction le vin-aigre & autres choses aigres sont opposites. Veu que l'eau est vn simple element, elle n'est point baillée pour nourriture ny à celle fin qu'elle nourrisse le corps: car l'eau ne se digere point. Semblablement l'eau, pource que c'est vn element ne peut estre conuerty en sang, lequel sang conuient, & fault qu'il soit composé des quatre elemens: Mais toutesfois le breuuage d'eaue est d'autre vertu: Car il eschauffe la nourriture, & la faict subtile. Il rectifie sa substance, la faict passer & penetrer iusques aux membres, & restrainct son humidité & froideur. Il impose silence à la soif, & la paist de chaleur naturelle & accidentale. Il resolue la creuseté du cœur. L'eau pure nuist aux paralytiques, & aux podagres, & à tous autres ayans froides complexions. Et semblablement aux opilations du foye. Et est à noter, que boire beaucoup d'eau en feruente chaleur, ou incontinent apres labeur eschauffant, induist hydropisie. Mais la decoction & mixtion du

 vin

vin auecques l'eau, ou la mixtion du miel escumé, oste & efface quasi toutes les malices de l'eau. Notez aussi qu'il se fault soigneusemẽt garder de boire eau trouble pure, car elle oppille le foye & engendre pierres aux reins.

DES ESPECES AROMATIQVES. Chapitre xviij.

NOus vsons des especes aromatiques communement aux bancquetz, aux potages, saulces bruuages, & senteurs, lesquelles sont, Le poiure, le saffrã, la cinamome, les girofles, la noix muguette, zinzambre, cuminum, desquelz est expedient de dire & traicter en vn mesme chapitre.

LE poiure comme il soit de trois sortes, c'est à sçauoir long, blanc, & noir, il est quasi d'vne mesme vertu & puissance. Il est chauld & sec vers la fin du tiers degré, combien qu'aucuns dient que c'est au commencement du quart degré. Il conforte l'estomach, il ayde & induist appetit: il prepare la digestion. Et si on en vse en bonne & deue proportion il dõne bon cõfort & ayde aux nerfz enfroidurez: semblablement cõtre la vieille toux, la douleur du ventre, & prouoque l'vrine. Toutesfois son vsage est plus loué en hyuer qu'en esté: & proprement ceux qui sont de froide complexion.

LE saffran est chaud au second degré, & sec au premier. Ce neantmoins plusieurs ont voulu dire que le saffran n'altere iamais l'humeur: mais le garde auec attrẽpance & le rectifie & garde de

pourriture. L'vsage moderé du saffran prouoque l'vrine sans dificulté, & dõne force à aspirer. Il oeuure les opilations du foye. Et iaçoit ce qu'il conforte par sa chaleur & stipticité : toutesfois il incite vomissement de geter & fait perdre l'appetit pour ce qu'il est opposite à acetosité, laquelle induist appetit. Il cause aucunefois & infere douleur en la teste. Et si lon le boit auec le vin, il enyure & faict dormir: mais neantmoins le saffran de sa proprieté conforte vehementement le cœur, & donne force à l'esprit & entendement de soy esiouyr. Il enlumine les espritz & les faict espendre par tous les membres exterieurs, en tant que aucunesfois la multitude de sa comestion disperse auecques ioyeuseté les espritz aux membres exterieurs, en laissant la fontaine de chaleur naturelle. Et pour ceste cause ont dict aucuns autheurs que manger demye once de saffran induist la mort en riant & faisant ioyeuse chere.

CInamome est chaulde & seche au tiers degré, elle rectifie & purge la pourriture & corruption des humeurs, elle conforte l'estomac : elle œuure les opilations du foye & fortifie la digestion, elle guarist du caterre & oste les ventositez du ventre, elle rend la veue plus ague & plus clere, & donne bon remede contre la toux, & les douleurs de la poictrine, elle est de grãd vtilité & profit par sa vertu tyriacale contre la morsure des bestes venimeuses si on la boyt: ou on la met sur ladicte morsure en forme d'emplastre.

Girofle est chauld & sec au secōd degré. Il fait & rend bon odeur au corps. Il accue & esclarcist la veue. Il conforte l'estomach & le foye. Il induist & prouoque l'appetit & appaise le vomissement.

LA noix muguette est chaulde & seiche au second degré. Elle conforte le foye, l'estomac & la rate. Elle prouoque l'vrine, est aussi de telle vertu, qu'elle restrainct le vomissement & rent tresbonne odeur à la bouche.

ZInzambre est chauld au tiers degré & sec au second & a en luy humidité superflue, dont le signe est tel que sa viande pourrist totalement à ceux qui ont l'estomach & le foye frois. Toutesffois il est profitable à leur humidité. Il est semblablement de telle vertu, qu'il aduance la digestion. Il allege & adoucist le ventre, & dōne bon remede contre la morsure des bestes venimeuses.

CVminum est chauld au tiers degré, & sec au second. Il est de telle vertu qu'il deslie les vētositez, & appaise la douleur du ventre. Il prouoque l'vrine & donne bon remede à la stillatiō & degoustement. Mais son vsage excessif rend la face de la personne pasle, triste, difforme & toute exterminée. A ceste cause les hypocrites tiennent leurs faces & leurs mains à la fumée du cuminū, quand il est mis dessus les charbons ardans, afin qu'ilz ayent la face pale, qu'ilz apparoissent au peuple ieusner.

DV BASILIC.
Chap. xix.

AV premier degré le basilic est chauld & sec. Iaçoit qu'il ait en luy aucune humidité, laquelle n'est pas bonne. Et est le basilic de plusieurs especes, mais le meilleur est celuy qui est girofle, & de moindres fueilles. Sa semence ou graine a vne vertu cordialle, car elle œuure le cerueau & les opilations des narines par le mãger ou odorer. Il resiouist l'ame & le courage par son bon odeur, il donne remede contre les amorroydes, & contre la crainte du cœur. Son vsage excessif n'est pas à louer: car il engendre sang trouble & melancolye. Toutesfois son odeur induist aucune pesanteur en la teste, ce neantmoins le basilic est iniustement vituperé de ceux qui dient que de ses fueilles s'engendre l'escorpion. Mais cõme dit Galien lon trouue les scorpions aupres du basilic, non pas qu'ilz soient de luy engendrez, mais pour ce que voluntiers courent a son odeur.

DE LA BOVRROCHE. Chap. xx.

BOurroche est chaulde & humide au premier degré, Et est l'vne des especes de buglose: elle esiouist le cœur en nettoyant le sang. Mangée auec leuain elle guerist de la craincte du cœur, & donne remede contre toutes les passions quand elle est cuyte auecques eau & miel. Elle donne secours semblablement contre les apostumes de la bouche, contre la toux, & l'aspreté de la poitrine, & engẽdre tresbon sang. Elle est aussi de telle

vertu qu'elle profite aux dispositions melancoliques. Son vsage & l'vsage de ses fueilles est moult à louer aux saulces & potages.

DE LA BVGLOSE.
Chap. xxi.

BVglose est celle herbe laquelle nous appellõs langue de bœuf, & est de telle vertu que la bouroche. Toutesfois Auicenne dit qu'il croit que nous n'auons point ceste herbe en ce pays, mais vne autre herbe semblable à la buglose.

DE LA POREE.
Chap. xxij.

POrée est chaulde & seiche au premier degré, mais elle a les parties froides & humides. Elle ouure les opilations du ventre & le tient lubrique si on la mange auec l'eau de la premiere decoction. Mais quand on iecte la premiere eau, & qu'on l'a encores de rechef cuyte, elle estainct adoncques le ventre. Son nourrissemẽt est petit, à cause de son amaritude, en corrompant & rongeant l'estomach. A ceste cause doit estre mãgée auec doulces especes aromatiques, & auec laict d'amendes.

DV BEVRRE.
Chap. xxiij.

AV premier degré le beurre est chauld, sec & humide. Il est de grand nourrissement, & qui

engresse fort. Toutesfois son vsage superflu rend l'estomach debile, & prepare à maladies flumatiques s'il est meslé en la viande auec des amandes & succre, il meurrist le catherre, & donne remede contre la toux froide & seiche. Et quand on en frote l'estomach & la poitrine, il dõne remede contre les crachemens, & vomissemens de sang. Semblablement aussi cõtre la morsure des bestes venimeuses. Et le manger cru sans autre viande est tyriaque contre tous venins, prins par boire: & contre tous autres venins, quand il est mangé seul à ieun.

DV CYTRON.
Chap. xxiiij.

LE cytrõ a quatre diuerses parties, son escorce est chauld au premier degré: Iaçoit ce que lõ dye qu'il soit chauld & sec au secõd, & son escorce, & sa semence, sont trescordiaux, & resiouissãs l'ame. Sẽblablemẽt son acetosité cõforte le cœur, & propremẽt quãd elle est en chaulde attrépance. L'escorce du citrõ dõne bon odeur en la bouche, garde & preserue le corps de la putrefaction des humeurs, & est entre autres de telle nature que si elle est mise entre les draps elle les garde d'estre mengez de vermine. La pulpe du cytron quãd elle est crue est inflatiue & gaste l'estomac. Elle est de difficille digestion, & prepare les douleurs du ventre, mais confite elle est de meilleure digestion & profite à la gorge & au poulmon. Son acetosité auec ce qu'elle conforte le cœur, elle restrainct le flux de ventre, & le vomissement colerique: elle prepare l'appetit, elle e-

ſtainct les chaleurs furieuſes. Lon faict auſsi de ſon ius & acetoſité du cyrop, lequel eſt de grandes louenges: Car il donne tresbon remede cõtre les fieures peſtillenciales, & garde la perſonne de les auoir. Toutesfois ſon ius nuyſt aux nerfz & à la poictrine. Et eſt auſsi de telle vertu le ius de cytrons, que ſi on en frotte la face, il garde d'auoir des lentes en la teſte. Si aucun drap eſt taché ou vicieux de quelque tache & vice, & que deſſus ladicte tache lon mette du ius de citron, ledict drap reuiendra en ſa premiere couleur, & n'y apparoiſtra aucunement qu'il y ait eu tache. Si lon boyt des grains ou ſemence de citron, ou que d'iceux on frotte tel mẽbre que lon voudra, par le bruuage tout le cors, & par le frottemẽt du mẽbre, iceluy mẽbre ſera garanty & preſerué de tous venins.

DV COING.
Chap. xxv.

LE coing eſt vn fruict lequel eſt froid au premier degré, & ſec au ſecond: & quand il n'eſt pas en parfaicte maturité, il aggraue & corrompt l'eſtomach, & eſt de dificille digeſtiõ. Les coings aigres ſont nuyſibles, iaçoit ce qu'ilz ſoient meilleurs pour le flux du ventre. La meilleure mode & façon de menger le coing eſt de cauer dedans & tirer la ſemence: puis l'emplire de myel & de ſuccre, apres cela le mettre ſur les charbons & le manger, car adoncques il n'y a rien qui plus garde l'eſtomach, que d'autre

part ne prenne les humeurs. Il induit appetit. Il oste ebrieté comme le syrop, & si on le mange apres la gourmandise, il profite moult à la poictrine. Il adoucist l'aspreté de la gorge, & la canne du poulmon, & propremẽt le cyrop faict de sa semẽce & graine, garde de cracher le sang. Le coing a ceste proprieté que quand il est faict en condignac, & on le mange seul, l'estomach ieun, deuãt toute autre viande, & que prendre sa refection, il conforte l'estomach & restrainct le ventre : mais quand on le mange apres la viande, il faict vn bõ séel à l'estomach. Et à cause de sa stipticité en comprimant la viande rend le ventre lubrique. Si on mange en grande quantité il faict descendre la viande indigerée, & est quasi ceste reigle cõme de toutes viandes stiptiques quand on les mange deuant la viande & refection, elles restraignent le ventre mais apres la viande le rendent lasche & fluxible.

DE LA CHASTAIGNE. Chap. xxvi.

LA chastaigne est chaulde au premier degré, & seiche au second. Elle est de grãd & moult bon nourrissement si elle est bien digerée: elle engressist, & conforte l'appetit: mais elle est encore de plus profitable nourrissement, quand elle est mangée auecques miel & succre. C'est à sçauoir quant à ceux qui sont de complexion flegmatique. Toutesfois les chastaignes sont de dure digestiõ & enflent le vẽtre en causant & engẽdrant quelque

quelque ventosité: mais aussi aucunefois induysent pesanteur & aggrauation du cerueau, à cause de leur difficile digestion & de leur fumée enclose en l'estomach. Quand la chastaigne est rostye elle est tresbonne & saine: car par le feu sa stipticité est ostée, & aussi toutes choses nuysibles qui y peuuent estre. Et adonc est plus legiere & contempere la poictrine, & semblablement la seicheresse de tout le corps. Si apres que la chastaigne est rostye lon la met dedans de l'eau tiede, elle prouoque l'vrine. Aucuns aucteurs blasphement la chastaigne, disant qu'elle est semblable au gland quāt au nourrissemēt: A ceste cause dient qu'elle n'est pas viande aux hommes, mais aux pourceaux.

DE CHRISOMYLA, autrement dicte Munia. Chap. xxvij.

CHrisomyla autrement dicte munia, sont petites pesches, lesquelles sont froides & humides au second degré. Elles engendrent grosses flegmes & visqueux. Elles esmouuēt le vētre & l'enflent. Leur nourrissement est de legiere pourriture, parquoy preparent le corps humain à fieures pourries. Toutesfois leur infusiō oste la soif, & donne remede contre les fieures agues. Semblablement elles sont profitables à l'estomach en le confortant plus que la pesche. Iaçoit ce qu'aucuns diēt qu'elles nuysent à l'estomach,

en estaignant chaleur naturelle, laquelle chose est veritable quant à l'estomac froid. Mais la maniere de corriger leur malice & vertu nuysible, est de les manger deuant la viãde. Et apres qu'on les aura mengées, que lon mange de l'anis & mastix auec vin vieil pur & odoriferant, ou auec raisins de Caresme: & ceux qui ont l'estomac froid, mengent du myel: mais si on les mange apres la viande, elles nagent en l'estomach, & se cõuertissent en putrefaction.

DES CAPPRES. *Chap. xxviij.*

AV second degré la cappre est chaulde & seiche. Elle est de petit nourrissement. Elle cõferme & profite a l'estroicture de la poictrine. Elle ouure les opilatiõs de la rate & du foye. Et proprement conforte la rate, & la clarifie en euacuãt d'icelle les grosses matieres. Elle prouocque l'vrine aux melancoliques, elle tue les lumbrices: elle incite & prouocque l'vrine, a vertu tyriacale contre le venin. Son vsage auec le vin-aigre est fort à louer au temps de pestilence: car le vin-aigre corrige sa malice, & sa vertu nuysible.

DE LA COVRGE. *Chap. xxix.*

COurge est froide & humide au second degré. Son nourrissement est petit & flumatique, & descend

descend de l'estomach legierement, elle rend l'estomach humide, & estaint la soif: elle cõpete & appartient aux chauldes cõplexions: mais elle est cõtraire aux froides. La vertu de la courge engendre telz humeurs comme sont choses meslées auec elle, auec choses chauldes elle engendre chauldes humeurs, & auecques choses froides humeurs froids. Elle est tresbõne auec le vin de coings, ou auec le vin de grenades, ou de verius de grain: car en ce cas elle estainct la soif à ceux qui sont de chaulde complexion, en reffrigerant chaleur naturelle. Elle profite beaucoup à ceux qui sont de froide complexion auec choses choses aromatiques & auecques miel. Sa viande donne remede contre la toux & douleur de poictrine: & par sa froydeur affroydist l'estomach & les entrailles. Aucunefois engendre douleur au corps. Mais si elle est fricte apres qu'elle aura trempé & boullu en eau, son humidité superflue sera ostée, & adonc peut estre confitte auec le ius d'agresta, que nous appellons verius de grain, ou auecque choses aromatiques, selon l'indigence de la complexion: car de telle preparation & appareil elle est rendue moins putrescible, pour ce que la courge de soy engendre facilement humeurs tendans à pourriture. Finablement la courge estainct l'ardeur de l'vrine. Et icelle prouocque principalement sa graine & semence.

DV CONCOMBRE.
Chapitre xxx.

COncombre est froid, & humide au second degré, il engendre dures & grosses humeurs: & est de dificile digestion. Il descend tart de l'estomach & est dispofé à putrefaction & pourriture des humeurs, parquoy excite fieures pourries. Il rend la viande crue, laquelle il troue & rencôtre en l'estomach, en telle facon qu'elle ne peult estre desliée de l'estomach. Il oste la soif, & son aquosite & humidité estainct l'ardeur de la fieure. Sa pulpe prouoque l'vrine & estainct son ardeur. L'odeur du concombre faict reuiure ceux qui ont chaulde sincopin. Sa racine faict & incite vomissement, mais ses fueilles sont de telle vertu, qu'elles donnent remede contre la morsure d'vn chien enragé.

DES CITROVILLES. Chap. xxxi.

LEs citrouilles sont fort semblables aux concombres. Mais ilz engendrent plus gros sang & plus froides humeurs. Ilz nuysent plus à l'estomach que le concombre, & sont de plus longue digestion. Ilz courent par les veines tous cruz, & disposent les corps à fieures quotidiennes. Quand ilz sont trop longuement en l'estomach, ilz nuisent plus à la force de l'estomach. Son vsage excessif prepare à corruption des humeurs venimeux. Mais leur moille engendre plus parfaicte humeur. Ilz ont les vertus semblables aux concombres à estaindre la soif & l'ardeur de

la fieure, & à prouoquer l'vrine.

DES CERISES.
Chap. xxxj.

LES cerifes font moult froides au premier degré, & humides au fecond : & font de trois efpeces, c'eft à fçauoir douces, aigres & meures. Et y en a de petites aigres, & de grandes & de groffes cerifes lefques font aigres & doulces. Et celles la engendrent mauuaifes humeurs, gaftent l'eftomac & les entrailles, & font lefdictz humeurs preparez à pourriture & empefchent generation: Parquoy preparēt le corps à fieures pourries. Les groffes cerifes aigres font de pire qualité que les autres, & induifent plus grande aggrauation & douleur à l'eftomach. Les petites cerifes aigres engendrent meilleurs humeurs, & n'ont pas tant d'humidité putrefcible. Toutesfois elles participent aucunement de ftipticité. Elles rompent la colere & eftaignent la foif, & induifent à appetit. Celles lá font les meilleures, lefquelles font gardées feiches pour vfage. Et du ius d'icelles lequel eft gardé & feiché au foleil en vne fiolle, eft faicte tresbonne faueur f'il eft deftrempé auec vin-aigre ou verius de grain: car entre toutes les autres faueurs incite principalement l'appetit.

DES POIX.
Chap. xxxiij.

IL y a trois especes de poix, c'est à sçauoir blãs, rouges & noirs:le blanc est chauld au premier degré, & sec au cõmencement du premier: Iaçoit ce qu'aucuns dient qu'il soit humide. Le rouge est plus chauld & plus sec que le blanc, & le noir encores plus que le rouge. Toutes ces especes cy sont de meilleur nourrissement que les febues. Toutesfois elles ont disposition inflatiue, & enflét. Le noyr est de meilleure vertu que le rouge, & le rouge que le blanc. Ilz clarifient la voix & profitent à la poictrine, & le plus souuent donnent bon nourrissement au corps humain. Lon faict des chauldeaux de leur farine pour la disposition de la poictrine, & doit on faire cuire lesdictz poix auec l'eau en laquelle ilz auront trempé & amolly. Et doyuent estre mangez auec la decoction premiere. Car en leur chauldeau ou brouet est leur meilleure vertu, pour ce qu'il oste les opilatiõs de la rate & du foye. Il induist bonne couleur & viue à la personne. Et est à noter que par cicer nous entendons toutes sortes & manieres de pois estans de present en vsage pour le corps humain. Les poix doncques rompent la pierre des reins & de la vesie. Ilz prouoquent l'vrine. Ilz nuysent aux playes & aux douleurs de la voye de l'vrine. Ilz engendrent lepre, ilz incitent & prouocquent luxure. Celuy qui est verd engendre à l'estomach & aux entrailles superfluitez, il faict auoir mauuaise odeur en la bouche. Les petis pois sont en la vertu des blancs. Le noyr est meilleur à oster les opilations, à rompre la pierre & à reietter les vers

hors

hors du corps. Mais le blanc eſt meilleur pour augmẽter la matiere de luxure. Et eſt à noter que le lauement faict du brouet de pois nettoye & purge le corps.

DV CHOV.
Chap. xxxiiij.

LE chou eſt de pluſieurs eſpeces, mais le domeſtique, c'eſt à ſçauoir celuy duquel nous auons commun vſaige en ce pays, eſt chault & ſec au premier degré. Il engendre gros ſang & melancolie, & faict aucunesfois apparoir mauuais ſonges & fantaſtiques. Son nourriſſement eſt petit, & nuyſt aucunement à l'eſtomach: mais quand lon le faict cuire auecques chair graſſe & chair de poulle eſt de meilleur nourriſſement. Les choux d'hyuer ſont meilleurs que les choux d'eſté. Ilz expugnent de la poictrine les humeurs flegmatiques. Ilz adouciſſent la gorge, & clarifient la voix. Leur ſemence auecques eau de lupinus faict mourir les vers. Si les choux ſont mangez auec leur premier chaulldeau & premiere decoction, ilz laſchent le ventre, & leur ſubſtance corpulẽte prouoque l'vrine: mais quand ilz ſont mangez auecques le chaulldeau de la ſeconde decoction ilz reſtraignent le ventre, principalement ſi auecques eulx eſt cuit vieil fourmage. Leur decoction & leur ſemence oſtent ou retardent ebrieté, de laquelle choſe Ariſtote aſſigne raiſon in ſuis problematibus, car ilz ſont penetrer le vin aux vaines de l'vrine auec lubricité, parquoy deffault la calligi-

neuſe euaporation du cerueau, laquelle cauſoit ebrieté. Le ius des choulx eſt moult profitable auec le vin contre la morſure du chien enragé.

DV FOVRMAGE.
Chap. xxxv.

FOurmage eſt faict aucunesfois de laict, & aucunefois d'eau de laict que nous appellõs laict clair, & eſt celuy qui eſt appellé fourmage recuit. Le fourmage eſt diuerſifié ſelon ce qu'il eſt recẽt, c'eſt à dire mol, ou ſelon ce qu'il eſt antique & dur, ou ſelon ce qu'il eſt ſallé, ou non ſallé. Le fourmage mol eſt froid & humide au tiers degré. Cõbien qu'aucuns dient que ce ſoit au premier. Le fourmage ſec ſallé a chaleur & ſeicheté au tiers degré. Et le ſallé non ſec a vertus mediocres entre le mol & le dur. Le meilleur fourmage eſt celuy lequel declinant à ſuauité & aucune doulceur, n'eſt point trop ſallé, & eſt moyen entre le dur & le mol, le viſqueux, & le fangible. Et eſt à noter que le fourmage eſt varié ſelon la diuerſité des beſtes deſquelles le laict eſt traict, comme cy apres ſera dict au chapitre du laict. Il eſt varié auſsi ſelon les regions & ſelon la diuerſité des herbes, deſquelles les beſtes portans laictaiges prennent paſture. Le fourmage mol eſt de moult grand & bon nourriſſement. Il engreſsiſt & eſt bõne viande pour ceux qui crachẽt le ſang. Il donne bon remede & cõfort à la poictrine & à l'eſtomach. Cõbien qu'aucuns doubtent d'iceluy, pour ce qu'il ne profite point aux

froides cõplexions. Le fourmage vieil eſt de diffi cile digeſtion, il eſt contraire & nuyſible à l'eſtomac. Ceux qui vſent trop d'iceluy encourẽt douleur au ventre. Il eſt de petit nourriſſement. Il amaigriſt & eſt facilement conuertible aux humeurs coleriques. Le fourmage recuit, qui eſt appellé recocta, eſt pire q̃ le fourmage mol, & que le fourmage moyen ſalé, & eſt de meilleure nourriture que le fourmage vieil. Le fourmage engendre la pierre aux reins & à la veſsie, & propremẽt celuy qui eſt humide. Quiconques eſt diſpoſé à la pierre ſe doit garder de manger fourmage : car comme nous voyons la terre glaire ou la craye eſtre côuertiz en pierre & en tuile en la decoctiõ de la fournaiſe: tout aĩſi eſt-il des humeurs gluãs, gros, viſqueux quand il y a chaleur ardente es voyes de l'vrine: car d'iceux ſ'engendre la grauelle, laquelle ioincte enſemble conſtitue & engendre la pierre, & eſt le fourmage generatif de telz gros humeurs & viſqueux, principalemẽt quand il eſt mangé parmy de la paſte, comme en vn gaſteau, en bignetz ou en tarte. Le vieil fourmage roſty ou peſtry & laué aucunesfois en eau de roſes, a ceſte proprieté qu'il reſtraint moult le flux de ventre. Iaçoit ce que le fourmage ſoit ſi nuyſible comme deſſus eſt dit: toutesfois quand on en mange vne petite portion ou aucune petite quantité apres la refection, il corrobore & fortifie la bouche de l'eſtomac, & faict vn bon ſéel à ladicte bouche de l'eſtomac. Il n'eſt pas auſsi du tout mauuais, mais a celle vertu en luy entre les autres vertus qu'il garde & defend de mõter les fumées

en la teste. Il oste la saturité & fastidiosité, lesquelles prouiennẽt de viandes doulces, & engendrẽt ventositez. Ce est à noter que quãd le fourmage est si familiere viande à quelque personne, qu'il est coustumier d'en manger pour le grãd appetit qu'il y trouue, la plus grande partie de ses vertus nuisibles sont ostées. Car ainsi comme est dit aux reigles generales, la viande accoustumée à manger, & laquelle est prinse & mangée auecq' bon appetit, combien que de soy elle soit nuysible, elle engendre meilleur sang que la meilleure viande que lon puisse trouuer non mangée de si bon appetit : & qui plus est, l'accoustumance de mãger des le ieune aage à l'enfance, est de si grande vertu & efficace, que le venin & la medecine venimeuse est conuertie en bonne nourriture. A ceste cause les Indois pendant le temps qu'ilz auoyent mauuais roys, leur coustume estoit de nourrir & alimenter ex nappello, herbe tresvenimeuse, & d'autres venins les ieunes fillettes, lesquelles ilz veoyent estre le temps aduenir excellentes en beauté, pour reprimer & refrener la malice & lubricité d'iceux roys. Car quand ilz accomplissoyent leur luxure & paillardise auec ces filles, ilz mouroyent soudainement.

DE LA CHAIR.
Chap. xxxvi.

ENtre toutes autres viãdes, la chair est de tresbõ nourrissement: car elle corrobore, cõforte, alimente & engresist le corps, & est de prochaine conuer-

conuerſion en ſang. Parquoy ceux qui mangent grande quantité de chair auec breuuage de vin ſont moult repletz & ſanguins. A ceſte cauſe ſouuentesfois ont indigence & beſoin de medecine laxatiue ſelon l'opportunité du tẽps. La bonté & malice de la chair eſt variée par pluſieurs ſortes & manieres, leſquelles fault entẽdre & ſçauoir pour cõſeruation de ſanté corporelle. La premiere ſorte eſt prinſe pour la difference du ſexe. La ſecõde ſorte eſt prinſe de la differẽce du chaſtremẽt. La tierce ſorte eſt priſe de la differẽce de la ieuneſſe. La quarte ſorte eſt priſe de la differẽce des regiõs ou demeurẽt les beſtes, & la differẽce des herbes & paſturages, deſquelz leſdictes beſtes ſont paſturées & nourries. La cinquieſme ſorte eſt priſe de la difference de la greſſe & maigritude des beſtes, ou de la ſanté, ou de la maladie d'icelles. La ſixieſme ſorte eſt priſe de la difference du temps de l'an auquel la chair eſt mangée. La ſeptieſme ſorte eſt priſe de la difference de l'induſtrieux appareil & cuiſſon d'icelle. La huictieſme ſorte eſt priſe de la diuerſité & difference des eſpeces des beſtes, ſelon leur propre nature. La neufieſme eſt priſe de la difference & diuerſité des membres.

Quant à la premiere differẽce, cõme ainſi ſoit que tout maſle ſoit plus chauld & plus ſec q̃ toute femelle de ſon eſpece, la bonté de la chair ſera variée ſelon le ſexe, quant à la variation de la nature des eſpeces des beſtes: car combien que plus ſouuent la chair des maſles ſoit plus loüable & meilleure que la chair des femelles, ce neantmoins en aucunes eſpeces de beſtes ou oyſeaux la

chair de la femelle est plus loüable & meilleure que celle du masle, cõme la chair de la cheure au regard de la chair de bouc, & la chair de la geline au regard de la chair de coq. De la secõde differẽce, nous voyõs la chair des bestes chastrées estre meilleure que la chair des autres bestes de ceste espece. Les masles chastrez sont meilleurs que les femelles à cause de la nature masculine : Et la femelle chastrée est meilleure que le masle nõ chastré, car par le chastrement chaleur naturelle est remise, & la seicheté ostée. Et sont les bestes chastrées reduictes à aucune espece d'attrempance. Car quand elles sont comparées aux masles, ne sont point pires ne l'vn ne l'autre, pour quelque operatiõ charnelle qu'ilz s'efforcẽt faire l'vn auec l'autre. Et comme dit Aristote, les bestes lesquelles engendrent souuent & s'efforcent engendrer, & exercent souuentesfois copulation charnelle, enuieillissent incontinẽt, seichent & endurcissent leur chair, & acquierent nature de vieillesse. Et les bestes & oyseaux chastrez ne sont iamais gastez ne contaminez par copulation charnelle. Nous voyons aussi les vaches, cheures & autre bestial estre meilleurs & auoir meilleure chair quand ilz n'engendrent point que les bestes lesquelles engendrẽt: & les gelines estre meilleures quãd elles ne ponnẽt point que quãd elles põnẽt. A ceste cause diẽt les philosophes que les gelines sõt meilleures en hyuer qu'ẽ esté, & qu'en toutes les autres parties de l'an, pource qu'elles cessent à pondre, & principalement en automne. Et pour ceste cause aussi les femelles des bestes &

oyseaux

oyseaux chastrez, cõme il appert des pourceaux & des poulles chaponnées, sont tousiours plus grasses que les autres: pource que leur chaleur na turelle est multipliée, & adonc digerent l'humidité & gresse qui n'a pas esté suffisamment digerée, & qui a esté parauant de mauuais nourrissement.

De la tierce difference il appert manifestemẽt l'aage des bestes estre moult requise & tresvtile à la bonté de chair: car la premiere aage des bestes est humide, & de tant plus qu'elle tend à vieillesse, tãt plus est seiche, iaçoit ce qu'elle puisse estre aucunesfois humectée par vne humidité accidẽtale. Les bestes desquelles la complexion naturelle est seiche, sont meilleures en l'aage auquel leur complexion & seicheté naturelle auec l'humidité de la cõplexion de l'aage est attrẽpée, laquelle chose n'aduient ainsi des bestes ayans naturellement humide complexion. Et à ceste cause nous disons que les aigneaux & cochons durãt le tẽps qu'ilz succent la mammelle de leur mere, sont de mauuaise, humide & grosse nourriture, aggrauãt asprement l'estomac. Pource leur naturelle humide complexion s'adioinct auec l'aage & puerile complexion. Mais quand ilz croissent & cõmencent à venir à plus grand' aage leur humide naturelle complexion au decours de l'aage est attrempée à plus grande seicheté. A ceste cause selon les medecins, & proprement au pays d'Arabie, auquel le chastremẽt des bestes n'est gueres en vsage, la chair d'vn aignel d'vn an est moult extollée deuãt qu'il soit pollu. C'est adire deuãt qu'il ayt

accomply œuure charnelle auec ſon ſemblable. Mais toute chair de vieilles beſtes eſt treſmauuaiſe, & de difficile digeſtion, & pareillement auſsi generatiue de mauuaiſes humeurs. La chair des beſtes leſquelles ſaillẽt encores du vẽtre, ou ſont ſorties depuis vn peu de temps, & les oyſeaux de bonne plume engendrent humeurs putreſcibles & abominables à tout le corps.

De la quarte difference, nous voyons ſelon diuerſes regiõs, & diuers pays diuerſes beſtes eſtre meilleures. Aux lieux des montaignes & lieux pierreux les meilleures beſtes ſont produictes, leſquelles ſont de plus ſubtile, ſauoureuſe & legere chair que les autres.

Le contraire eſt des beſtes produictes es lieux aquatiques, fangeux & lá ou court la mer. Et eſt à noter que des meilleures herbes & paſturages meilleurs humeurs, meilleur laict, & meilleure chair ſont produictz. Et de tant plus les beſtes produiſent meilleure chair, de tant qu'elles ont viandes plus proportionalles, & plus cõuenables à leur nature. A ceſte cauſe nous diſons les pourceaux eſtre meilleurs quand ilz ſont nourriz de glan, que quand ilz ſont nourriz d'herbe. Et les chappons & gelines eſtre meilleures de manger & eſtre nourriz de fromẽt & de millet que d'herbes ou de ſon.

De la cinquieſme difference, abſolutement les beſtes ſont meilleures quand elles ſont moyennes, c'eſt aſçauoir entre maigritude & grãde greſſe: Car abondance de greſſe rompt l'appetit, debilite l'eſtomac, empeſche la digeſtion, & prepare

le corps à mauuaiſes humeurs : parquoy la ſcience & cotelle d'elire la chair ſur la beſte, eſt d'vne graſſe beſte prẽdre la plus maigre chair, & d'vne beſte maigre prendre la plus graſſe chair.

De la ſixieſme difference. Les beſtes chaudes ſont meilleures en hyuer à cauſe de leur humidité, & les froides ſont les meilleures en eſté. A ceſte cauſe la chair du porc quant à ceux qui ont touſiours l'appetit ouuert, eſt meilleure en eſté qu'en hyuer, à cauſe de ſon humidité. Et les pigeons ſont meilleurs en automne qu'au printẽps. Les petitz oyſeaux au printemps quand elles nichent ne ſont pas bonnes : mais ſont meilleures en automne, pource qu'elles ſont pourries de figues & de raiſins.

DES OVSTARDES.

LEs ouſtardes ſont meilleures en hyuer quand elles ne ſ'exercẽt point tant à voler, & encore meilleures au tẽps des neiges quãd elles prennẽt leur paſture, nourriſſemẽt & alimẽtation des vers eſtans autour de la racine des arbres.

De la ſeptieſme difference.

Grãde diuerſité & differẽce acquiert la chair & la maniere de leur appareil. La chair graſſe eſt meilleure & plus ſaine à roſtir qu'à boüillir, & encore meilleure quãd elle eſt roſtie ſur les charbons ardans. A celle fin que ſon humidité coulle ſur les charbõs, & qu'elle ſoit reſoluée & rendue plus ſeiche. La chair maigre eſt plus ſaine & meilleure boüillie que roſtie, afin que ſa ſeicheté ſoit attrẽpée auec humidité aquatique : mais la chair

moyenne peult eſtre indifferemment bouillie ou roſtie, ſelon la nature de la beſte de laquelle elle a eſté prinſe, & l'appetit de celuy qui la veult manger. La chair d'aucunes beſtes eſt meilleure roſtie que bouillie, comme la chair de porc & d'autres beſtes humides. Au contraire la chair d'aucunes beſtes eſt meilleure bouillie que roſtie, comme la chair de bœuf & pluſieurs autres beſtes ſeiches. Chair frite & chair cuite en vn vaiſſeau eſt moyēne en vertu entre la chair roſtie & la chair bouillie: iaçoit ce que la chair frite ſoit plus prochaine à la chair roſtie & à la chair cuite en vn vaiſſeau, qu'à la chair boullie. Il eſt conuenable ſur toutes choſes de ſoy garder de couurir fort chair roſtie, ains il l'a fault laiſſer deſcouuerte pour les inconueniens qui en peuuent aduenir: car quand la chair roſtie eſt fort couuerte, & en telle façon que ſon euaporation ne puiſſe ſortir, ains eſt prohibée & gardée par telle couuerture, elle eſt conuertie en venin & choſe venimeuſe, ſelon l'opiniō des Philoſophes, des autres aucteurs & l'experience ſur ce faicte, laquelle choſe eſt moult à douter & à craindre. Car à cauſe de ce aduiēt ſouuentesfois pluſieurs inconueniens, leſquelz ſont incogneuz à pluſieurs perſonnes. La chair roſtie eſt de plus grāde & meilleure nourriture, & plus conuenable aux corps robuſtes & fors, & de plus difficile digeſtion que la chair bouillie: & à ceſte cauſe engēdre meilleure & plus profitable nourriture que n'eſt la chair boullie: pource que la chair eſt plus humide d'humidité aquatique & actuelle: iaçoit ce que la chair roſtie ayt propre humidité.

humidité. La chair rostie cuist en sa propre humidité: mais la chair boüllie cuist en estrange humidité, laquelle retire son humidité. A ceste cause la chair bouïllie est rendue plus seiche par sa propre humidité que la rostie. Quãd lon veult rostir chair, ne luy fault pas faire grand feu flambãt de prime face, ne approcher si pres du charbon fort ardant: car tel feu & si aspre chaleur luy feroit venir trop grosse cruste. Parquoy seroit empeschée la penetration de chaleur aux parties interieures de ladicte chair. A ceste cause dit Aristote estre chose plus artificieuse & plus industrieuse rostir que bouïllir. Oultre-plus la chair acquiert telle vertu cõme les choses auec lesquelles elle est confite & meslée. De toutes ces reigles cy & de toutes les autres lesquelles nous delaissons à dire & declarer pour cause de briefueté, experience donne suffisant tesmoignage. De la huictiesme difference & diuersité est clair & manifeste aucunes especes de bestes auoir meilleure chair que les autres absolumẽt. La meilleure chair entre les oyseaux c'est la chair de becasse, du faisãt, & de la geline. Entre les bestes sauuages la meilleure chair c'est la chair du cheureux, & la chair du porc sanglier ieune deuant qu'il soit pollu. Il y a aussi difference aux membres des bestes, car la chair des genitoires & des mãmelles est meilleure que la chair du foye & des autres mẽbres: mais à celle fin que de ceste huictiesme difference & diuersité nous ayons bonne notice & cognoissance, ie declareray cy apres chacune espece des bestes qui se peuuẽt manger, & desquelles le corps

humain peut estre nourry & alimenté, & de chacun des mẽbres d'iceux. Premierement cõme à la plus noble nous commencerons à la becasse.

DE LA BECASSE.

LA chair des becasses est la plus legere & subtile chair qui soit entre to⁹ les autres oyseaux : elle decline à attrempance, elle engresse le corps, elle cõforte le cœur, elle nettoye & guarist la debilité du cœur, elle donne medecine au foye, à l'estomach, & contre hydropisie, elle augmente la matiere de luxure, & est meilleure & plus conuenable que tout autre oyseau à ceux qui se veulent garder par subtil regime: & sont les pousins encore meilleurs.

DE LA PERDRIX.

POurce que la perdrix est vne espece de becasse, iaçoit ce qu'aucuns dient autremẽt, sa chair donne bonne augmentation au cerueau & entendement, elle prouoque & incite copulation charnelle, & augmente sa matiere.

DV FAISANT.

ET combien qu'Auerrois dit que la chair du Faisant est meilleure que la chair de tous les oyseaux, toutesfois elle est moyẽne entre les bõtez de la becasse, & de la geline.

DES GELINES ET DV COQ.

ET des coqz celuy lá est le meilleur, lequel n'a point encore chanté ny engendré, ny pollu sa chair. Des gelines, celles sont les meilleures lesquelles n'ont point encore ponnu. Et est à noter que les

que les meilleures gelines que lon ſçauroit manger pour la ſanté corporelle, ſont celles leſquelles ſont roſties au ventre du cheureau. Aucũs des aucteurs louent les chappons, & les dient eſtre meilleurs que toute autre volaille. La chair des pouſsins faict augmentation au cerueau & entendement: & le pouſsin maſle eſt meilleur que la femelle. La chair de geline conforte la poictrine, & reſtraint la ſeignée du nez, elle clarifie la voix, & engreſsiſt le corps. Le ius d'vn vieil coq quand il eſt beu, donne bon remede contre les douleurs du ventre.

DE LA COTVRNICE.

CHair de coturnice eſt à craindre aucunement à manger, pource qu'elle mange vne herbe moult venimeuſe & ſpaſmeuſe, laquelle eſt appellée helleborus. Aucuns des auteurs dient que ſa nourriture eſt tresbonne, & eſt generatiue de la matiere de copulation charnelle à l'homme, toutesfois il y a grande cõtrouerſie entre les auteurs de la coturnice & de la caille: car les ſages & inſtruictz aux hiſtoires de la langue Latine entendent par les coturnices les cailles. Et ainſi l'a entendu le tranſlateur d'Auicenne au chapitre de la coturnice, quand il eſcript la proprieté de la caille, diſant que d'icelle eſt craint le ſpaſme, pource qu'elle prent ſa nurriture de l'herbe deſſuſdicte, pluſieurs autheurs entendent par la coturnice vn oyſeau lequel a les plumes painctes, & eſt plus grand que la perdrix, cõbien qu'il ſoit en la bonté de la chair de perdrix.

DES PIGEONS.

Pigeons sont chaux & humides à superfluité, les ieunes pigeons lesquelz commencēt encores à voler, cōme de l'aage d'vn mois, sont de plus legere & meilleure nourriture que les autres, & iceux petitz pigeons sont conuenables aux flegmatiques, & les doiuent manger les coleriques auec vn peu de vin-aigre, ou autre chose qui altere chaleur. Les vieilz pigeons sont de moult dure & difficile digestion, & non loüable.

DE LA TVRTERELLE.

AVcuns appellent la turterelle perdrix: mais ilz errent. Sa nourriture est stiptique, & donne tresfingulier remede contre le flux de ventre. Auicenne loüe la chair de la turterelle si haultement & excellentement, qu'il dit qu'elle est meilleure que la chair de toute volaille: & cela est pource q̃ en toute la region d'Auicenne les turterelles sont meilleures qu'en Italie, ainsi comme dient les habitans d'icelle region: pource que la turterelle de sa propre nature conforte l'entendemēt & le cerueau, & faict augmētation en la matiere de la copulation charnelle.

DV PASSEREAV.

LA chair du passereau est chaude, de mauuaise nourriture, & de difficile digestion, & incitatiue de charnelle copulation.

DE L'ALOVETTE.

CHair d'aloüette est par soy stiptique : elle restraīt le vētre, mais son brouet quād en boüillant

lant lon tire sa viscosité, il le lasche & rend le ventre lubrique.

DV CANART.

CHair de Canart est plus chaulde que la chair de toute volaille domestique, elle dõne remede aux froides complexions, & nuist aux chauldes si elle n'est alterée auec froides complexions, elle engresse, elle oste les vẽtositez, elle clarifie la voix: & quãd elle est bien digerée, elle est de grande & profitable nourriture.

DE L'OYSON.

LA chair d'Oyson est plus froide que la chair du canard: Les meilleures parties de l'oyson sont les æsles, la poictrine & le ventre.

DE LA GRVE ET DV PAON.

LA chair de grue, du paon, de l'oustarde & des grands oyseaux est de grosse nourriture, & de difficile digestiõ, & n'est gueres cõuenable pour la nourriture & aliment du corps humain.

DES OYSEAVX DE RIVIERE.

LA chair des oyseaux des estangs, des riuieres, & des prez aquatiques, est grosse, & engẽdre superfluitez: & n'est pas conuenable l'vsage de telle chair.

DES PETITZ OYSEAVX.

VIande de petitz oyseaux est de bonne nourriture, & proprement quand elles ne nichent point, & quand elles sont grasses: aussi est de telle condition Turdus: mais lon doit craindre à manger de son estomac, pource qu'aucuns dict qu'il

eſt nourry de nappellus herbe treſvenimeuſe.

DE LA CAILLE.

LA chair de la caille eſt chaulde & humide en eſté, mais au temps d'yuer elle eſt melancolique, ſeiche & de mauuaiſe nourriture, combien qu'elle ſoit de facile digeſtion, en augmentant la matiere de charnelle copulation.

DU CHEVREUL.

CHair de cheureul eſt la meilleure chair de toutes les beſtes ſauuages, elle eſt de bonne & loüable nourriture, & engendre peu de ſuperfluitez : combien que le ſang engendré d'icelle chair tende à aucune melancolie.

DU LIEVRE.

CHair de lieure eſt de moult froide & ſeiche complexion: iaçoit qu'il ſoit dit qu'en aucũs lieux ſoit de chaulde complexion, elle eſt de bon & profitable nourriſſement: mais elle eſt generatiue des humeurs melãcoliques, plus que la chair du cheureul. La preſeure du lieure, c'eſt aſçauoir celle partie d'aupres les entrailles que lon prend en vn veau pour faire congeler & conglutiner le laict pour faire les fourmages, eſt bonne pour reſtraindre le ventre, & eſt tyriaque contre tous venins. Auſsi la ceruelle du lieure faict incontinent venir & croiſtre les dentz aux petitz enfans.

DU CHEVREAU.

La chair

LA chair du cheureau est des meilleures chairs qui soyent entre les bestes domestiques : car elle n'a aucune mixtion de malice en soy, si ce n'estoit qu'elle fust mangée incontinent apres que le cheureau seroit sorty du ventre de la cheure: car adonc il a vne viscosité & superfluité humide en soy. Quand il est seuré & gras, sa naturelle complexion seiche, humide, & estiue est attrempée. Et pour ceste cause il engendre sang leger, subtil & attrempé. Telle chair n'est pas conuenable à ceux qui fort labourẽt : car elle n'arresteroit point en leur corps, pour la subtilité & tendreté de la substance de sa nourriture.

DES MOVTONS CHASTREZ.

CHair de moutons chastrez est meilleure que la chair des aigneaux, elle engendre tresbon sang, elle est chaulde & humide, declinant quasi à attrempance, si le mouton est en son ieune aage: mais les vieilz moutons, comme dessus est dit, sont tresmauuais pour le corps humain.

DV BEVF.

CHair de beuf est froide, seiche & de difficile digestion, elle engendre grosse, trouble & melancolique nourriture : laquelle aussi prepare à fieures, & nuist à rongneux & lepreux.

DV VEAV.

CHair de veau est vtile & profitable pour le corps humain, & à cause de l'attrempance de l'aage, comme dessus est dit, est de tresbon nourrissement.

DV PORC.

CHair de porc eſt variée cõme les autres chairs en bõté & malice ſelon la diuerſité de l'aage. Elle eſt fort humide & viſqueuſe. Sa nourriture eſt bonne & moult cõuenable, & plus aux corps robuſtes qu'à ceux qui ſont delicatement nourriz, pource qu'elle eſt de tardiue digeſtion: mais à cauſe de ſa viſcoſité elle nuiſt aux paralytiques & aux podagres. Elle nuiſt ſemblablement à ceux qui ont douleur aux entrailles, pierres aux reins, ou en la veſsie. La chair de porc ſanglier eſt plus à loüer que celle du porc domeſtique, ſ'il eſt ieune, cõme deſſus eſt dit. La chair du cerf eſt quaſi ſemblable à la chair du bœuf.

DV HERISSON.

IL y a aucun heriſſon lequel ſe tient en terre & autre aux montaignes, ſa chair eſt reſolutiue & exſiccatiue, ſon viſage iaçoit ce qu'il n'engendre gueres bonnes humeurs, toutesfois il eſt de grandes vertus, car il conforte l'eſtomac, laſche le ventre & donne remede contre la lepre, & contre autres rongnes.

DE LA CHAIR SALEE.

CHair ſalée eſt medicinatiue aux hydropiques & donne remede contre la pierre des reins, ſon aſsiduatiõ eſt bon remede pour ceux qui piſſent au lict: en telle maniere qu'apres la continuation de manger chair ſalée ſera difficile d'vriner, iaçoit ce qu'aucuns dient qu'elle prouoque l'vrine, elle donne remede cõtre la morſure des vers.

DE CHACVN MEMBRE DES *beſtes, & premierement de la ceruelle.*

MEilleure ceruelle c'eſt celle des volailles,cõbien que chair du cerueau ſoit froide & humide & qu'elle engendre humeurs flegmatiques & induiſt faſtidioſité en l'eſtomach. Si lon mange la chair du cerueau apres la viande elle prepare & incite vomiſſement. A ceſte cauſe elle doit eſtre mangée au commencement de la viande fricaſſée auecques eſpeces aromatiques, c'eſt à ſçauoir bonnes pouldres,ou vinaigre, mente & autres ſemblables. Et adõc dõne bon & profitable nourriture ſi elle eſt bien digerée, elle donne remede à ceux de chaude complexion,elle augmẽte la matiere de copulatiõ charnelle & adoulciſt le ventre.Toutes ceruelles ſont ſalubres & vtilles contres tous venins & morſures venimeuſes, poſé ores que d'iceulx lon fuſt ia attainct quand on les mange: leſquelles louenges & vertus aucuns attribuent à la ceruelle du connin.

DES TESTES.

LEs teſtes des beſtes ſont de groſſe nourriture, & preparent le corps à fieures colleriques, Toutesfois elles ſont de moult grand nourriſſement, & augmentent la matiere de copulation charnelle.

DES YEVX.

LEs yeux ſ'ilz ſont fort tendres & d'vne beſte graſſe & qu'ilz ſoient veſtuz & enuironnez de greſſe ilz ſont froids & humides & de moult

bonne nourriture.

DE LA LANGVE.

LA langue engendre humeur humide & quasi temperé entre le mol & le dur. Et si elle est mangée auecques chair glandeuse ioincte auecques elle, dont la saliue est causée à cause de sa viscosité & humidité, est bon de la condir & mesler auecques doulces especes aromatiques.

DV COEVR.

LE cœur est froid & chault, à ceste cause il est de melancolique nourriture. Il est tardif à digerer, & nourrist habondamment. Et ne contredit point à ce qui est dessus dict, qu'il est notoire & certain le cœur estre la fontaine de chaleur & le fondement de vie. Certainement autrement sont situez & graduez en la complexion les membres viuans au regard des membres temperez de nostre corps, & aultrement iceux mesmes mẽbres mors à la complexion, au nourrissement ou à la viande temperée. Car le cœur viuant est treschault en la semblance des membres viuans & froict en la semblance des viandes. Comme le lieure lequel en la semblance & genre des bestes viuantes est froid & sec, & toutesfoys les aucteurs dient sa chair estre chaulde & seiche au genre & semblance des viãdes. Et certes moult discrepant est, vne chose estre graduée en la comparaison aux choses viuan tes

tes à soymesmes graduée en la comparaison des viandes.

DV POVLMON.

POulmon engendre froide humeur & humide, & par ainsi au genre des viandes est de froide & humide complexion. Toutesfois au genre des membres viuans est chault & sec naturellement. Il est de facille & legere digestion à cause & pour raison de sa rarité & legereté. Et est de trespetit nourrissement.

DV FOYE.

LE foye engendre grosses humeurs & est de difficille digestion, car il demeure longuement en l'estomach, & oste & fait cesser la faim par longue interualle de temps, tant que les aucteurs dient, que des foyes est faicte viande en l'vnique commestion, de laquelle demeure l'hôme par aucuns iours sans auoir aucune faim ou appetit de manger. Neantmoins le foye engêdre meilleur sang que la chair laquelle n'a point de gresse. Le foye de loup est tresutile & profitable au foye de l'homme: il prohibe aussi & deffend la crainte & abhomination de l'eau.

DES MÆMMELLES.

LEs mammelles sont froydes & seiches à cause de leur neruosité. Elles engêdrêt gros, bon

& grand nourrissement. Et s'il y a du laict en icelles leur nourriture est encore plus grosse.

DE LA RATTE.

LA ratte est de tardiue digestion, elle engẽdre sang melencolique, ayant en soy quelque aigreté, à cause que c'est le receptacle des humeurs melãcoliques, parquoy elle conforte l'estomac, & prouoque l'appetit, iacoit qu'elle saoulle en peu d'heure. Et est à noter qu'entre toutes les rattes, la ratte du pourceau est la meilleure.

DES ESLES.

LEs esles des oyseaux sont moult à louer entre tous autres membres. Car elles engendrent meilleure & plus subtille nourriture à cause de l'excercice & fatigation que prẽnent les oyseaux en icelles par voller, & entre les esles des vollaylles, les esles des gelines & des oysons sont les meilleures.

DV COL.

LE col de la geline, & le col de l'oyson sont les meilleurs colz de tous les autres oyseaux. Et est à noter que tous colz sont de bonne, louable & profitable nourriture, mais qu'il ny ait point de sang conglutiné en iceux.

DES REINS.

Les

LEs reins ſont de difficille digeſtion, & de ſaueur horrible à cauſe du nourriſſement de la greſſe de l'vrine de laquelle ilz ſont collateurs, & engendrent mauuaiſes humeurs. Entre tous autres les reins du cheureau lequel n'eſt encores ſeuré de la mammelle de ſa mere, ſont les meilleurs.

DV VENTRE.

VEntre eſt de petit & mauuais nourriſſement, & eſt ſemblable à la nourriture de trippes, leſquelles engendrẽt humeur flegmatique & engreſſent. Mais les ventres des oyſeaux ſont les meilleurs, & principallement des gelines, & des oyſons.

DE LA POCHE.

LA tunique & peau interieure de l'eſtomach des gelines & des autres oyſeaux quand elle eſt ſeiche elle profite à la bouche de l'eſtomach, & douleur d'iceluy. Et d'icelle les medecins cõpoſent bon electuaire à celle meſme intention.

DES GENITOIRES.

LEs genitoires, ſont meilleures à mãger & plus ſains quand ilz ſont de ieunes beſtes, car les rongnons des beſtes vieilles ne ſont point d'autre ne de meilleure nourriture que les mãmelles, excepté les genitoires du coq, qui ſont de moult bon copieux & treſlouable nourriſſement. Et

iaçoit qu'ilz soiēt fort rēplis de nerfz, ce neantmoins ilz sont de facille digestiō: ilz sont de telle vertu, & efficace qu'ilz donnent remede cōtre la toux seiche, & aussi à la poictrine en adoucissant son aspreté. Ilz profitent semblablement aux playes & aux blesseures des voyes de l'vrine. Et combien qu'à cause de leur viscosité ilz sont solutifz & laxatifz, ce neantmoins ilz restraignent le flux du vētre. Au regard des piedz aucune chose n'est determinée sinon que les piedz de deuant sont meilleurs que les piedz de derriere.

DES DACTES.
Chap. xxxvij.

LA dacte est chaulde & humide au premier degré, entre autres fruis elle est de bonne nourriture: combien qu'elle soit de difficile digestion, elle engendre bon sang. Et sont les dactes differētes selon les diuerses regions ou elles croissent: car en chaulde region elles sont plus doulces qu'en froide, & engendrent les douces oppilations du foye, & de la rate, elles sont aussi plustost digerées, elles rendēt le ventre lubrique & engendrēt bon sang.

D'ENDIVE.
Chap. xxxviij.

IL y a aucune endyue sauuage & amere, & aucune domestique, & a les fueilles crespes. Nous vsons de l'vne & de l'autre aux herbes & aux saulces,

ces. L'endyue recente eſt froide & humide au premier degré. Et de tant plus qu'elle participe d'amaritude tant moins eſt froide & humide. Toutesfois aucuns dyent que l'endyue ſauluage eſt froide au premier degré & humide au ſecond. Iaçoit ce qu'elle n'engédre pas ſi bon ſang que la laictue, toutesfois elle a meilleures vertus: & eſt la ſauluage meilleure que la domeſtique, car elle ouure les oppillations du foye & des veines & eſtainct la mauuaiſe chaleur. Elle oſte la faſtidioſité de l'eſtomach, produict & cauſe chaleur en le confortant. Et eſt choſe tresbonne à vn chauld eſtomach. L'endiue mengée ou en emplaſtre a ceſte ſinguliere vertu entre les aultres herbes que tant en matiere chaude que froyde elle donne ayde & cõfort au foye, en la chaulde pour raiſon des chaleurs manifeſtes, & en la froide pour raiſon de l'ouuerture des opilations & de ſa proprieté occulte. Quand on la mange auec vin-aygre elle conforte l'eſtomach, & ſtiptique le ventre. Semblablement elle peſtrie auec ſa racine & emplaſtrée ou ſon ius beu donne bon remede contre la poincture des ſcorpions & des mauuais vers venimeux.

DE ERVCÆ DICTE ROQVETTE.
Chap. xxxix.

ERuca l'vne croiſt aux iardins, & l'autre eſt ſauuage, elle eſt chaulde & ſeiche au premier degré: mais la recente a humidité au premier. Et cõ bien qu'elle ſoit inflatiue, toutesfois elle ouure

les oppilations du foye, quand on la mange seule elle induist douleur en la teste, laquelle douleur est appaisée par la laictue, l'andyue, ou par le pourpie. Oultre, eruca selon diuerses complexions & diuerse quantité produit diuers effectz. Les colleriques & les sanguins se doyuent abstenir d'icelle, s'ilz ne la mangent auec les herbes dessusdictes. Elle seulle aguise le sang, oste & refrene luxure en seichant sa matiere, quand elle est mangée en esté elle conforte la digestiue aux froides complexions. Elle prouoque & incite charnelle copulation & augmente sa matiere, principallement quand elle est mangée cuyte.

DE ENVLA CAMPANA. Chap. xl.

ENnula cãpana est chaulde & seiche au second degré. Iaçoit ce qu'elle contienne aucune humidité superflue en soy. Nous vsons de sa racine, ou en sauce auec son amaritude, ou en tourteaux auec œufz, petites ceruelles & autres semblables. Son vsage est meilleur en hyuer, qu'autre temps. Il conforte le cœur la poictrine & le poulmon. Il mũdifie & nettoye des humeurs superfluz. Enula campana profite aussi à l'estomach replect, elle ouure les opilations du foye, & de la rate. Son vsage superflu diminue sa matiere de copulation charnelle & pourrist le sang. Enula semblablement profite & donne remede aux podagres, ciatiques, & generalemẽt à toutes douleurs de cause froide: & à son ius vne singuliere vertu,

car il faict mourir les vers, & les faict sortir du corps.

DE LA FIGVE.
Chap. xli.

LA figue quand elle est vn peu recente, elle est chaulde: declinant à humidité. Et est la figue seiche chaulde, mais elle est seiche au premier degré; & est certainement la figue plus louable & plus nutritiue que tous les autres fruictz. La figue non meure est chaulde, ardente & mauuaise à cause du laict estant encores en icelle, mais celle laquelle est en bonne maturité est prochaine à attrempance, & ne nuist aucunement. Et combien que tous autres fruictz soient nuysibles, & que l'escorce de la figue soit dure comme vne peau, toutesfois si la figue n'est semblable au nourrissement de chair, neantmoins elle est de plus vehemente & plus louable, & meilleure nourriture que les autres fruictz. Les figues blanches sont meilleures que rouges, & les rouges que les noires. Ce neantmoins toutes figues ont vertu impingatiue, combien que leur impingation soit facilement resoluée. La principale condition de la figue est d'engendrer bõne nourriture, si elle trouue bon nes humeurs en l'estomach. Mais si au contraire elle trouue & rencontre mauuaises humeurs & superfluz, principalement celle qui est seiche, elle engendre mauuais sang & penetratif, & conduist auec elle telles humeurs à la superficio-

sité du corps, & aux parties caterreuses. Et pour ceste cause les figues engendrent les poulx. Elles rendent la peau humide, & prouoquent la sueur. Et toute figue autant la verde comme la seiche profite & donne remede aux epilenticques, elle adoulcist le poulmon, la poictrine & l'aspreté de la gorge, elle ouure les oppillations du foye & de la ratte, combien qu'elle leur nuyse, & sont deux apostumes sur ceste douceur. Elle prouoque l'vrine en regettant les grosses humeurs de la vessie & des narrines. La figue verde est aucunemẽt nuysible à l'estomac, mais la seiche ne nuist aucunement, & est de meilleur & singulier remede, comme d'ouurir les veines de la viande, & proprement auecques la noix & agmandes. Et a aucune vertu solutible & laxatiue proprement auecques l'agmande. Les premiers fruictz de la figue comme les fleurs lesquelles ont superflue & indigerée humidité sont de mauuaise nourriture, mais ilz sont difficil- à digerer. Et à cause de ce aduient qu'ilz ne peuuent estre sechez du soleil. Iaçoit ce qu'ilz soiẽt produictz en la plus chaulde partie de l'an. Et à ceste cause trouue lon par experiẽce des aucteurs que la figue, la noix & la rue, mangez ensemble au matin deuant autre viande, valent & profitent contre tout venin, & par especial contre l'air infect.

DES CHAMPIGNONS.
Chap. xlij.

DEs châpignons & des ampoulles, c'est à sçauoir des faux châpignons, lesquelz croissent côtre vne piece de bois pourry par force d'humidité, y a grande difference: côme appert au chap. des faux châpignons. Les châpignons sont froids & humides au quart degré. Iaçoit ce qu'aucuns dient que c'est au tiers degré. Ilz sont de difficile digestion, & engendrent grosses humeurs. Lon craint par le mâger d'iceux la crainte des mêbres, la douleur du ventre, l'appoplexie, la difficulté d'vriner, & la prefocation & estouffement auec mort. Des champignons aucuns sont qui inferent la mort, & aucuns non. Les champignons lesquelz en leur substance sont vers & azurez, inferent la mort, & ceulx en la peleure desquelz y a humidité visqueux & putrefaction apparente, des champignons aussi fault croire aux expers de la region en laquelle ilz croissent. Toutesfois les expers en la cognoissance de châpignons sont aucunesfois deceuz, car l'espece d'vn champignon peut acquerir venin d'vne chose qui ne peut estre congneuë. Et certainement les champignons prennent leur naissance d'vne vaporeuse putrefaction, & nompas de la propaganation d'vne semence ou racine comme les autres vegetatiues. Parquoy leur naissance peult estre produicte de soulphre ou autre venin. A ceste cause ceulx qui cueillent les champignons doiuent soigneusement attendre & soy garder de cueillir ceux qui ont prins leur naissance & sont creuz aupres de quelque fer enroillé, ou d'vn arbre venimeux, ou herbe qui luy puis-

ſe donner mauuaiſe qualité comme loyue, iaçoit ce qu'aucuns champignons, & meſmement ceux qui croiſſent au pres de l'oliue, ſoient bõs. Se gardent auſsi que leſdictz chãpignõs ne ſoiẽt creuz aupres des cauernes des ſerpens, & des vers veni meux, car de telles choſes lon a veu aduenir pluſieurs mauuais accidens, & ſont pluſieurs familles mortes, & peries en vne nuict par le manger des champignons. A ceſte cauſe lon doit fuyr la comeſtion d'iceulx, mais ſi aucunesfois en aucune ſorte ou maniere, la conuoitiſe d'iceux manger nous deçoiue, & qu'en ce cas il faille que l'entendemẽt obeiſſe à la ſenſualité, fault ſçauoir & entẽdre que les poyres ſont tyriaque & remede contre la cõmeſtion deſdictz champignons en la maniere qui ſ'enſuit. C'eſt à ſçauoir que lon face bouillir les champignons auec les poires ou auecques les fueilles des poires, & que lon iecte la premiere eau, & puis que de rechef ilz ſoient recuictz & reboulluz parfaictement & apres cela meſlez & aſſemblez auec du ſel, & eſpices aromatiques chauldes, & que lon boyue auec bon vin, & pur, car il a en telle matiere vertu tyriacalle. Et eſt bon auſsi de mãger des poires apres que on les aura mangez, nompas celles qui auront cuyt & boullu auec eulx.

DES FEBVES.
Chap. xliij.

FEbues ſont foides & ſeiches, pres d'attrempãce. Les febues vertes tendent à humidité, & ſont

ſont pires que les ſeiches pour ce qu'elles engendrent humidité ſuperflue, & nuyſent plus à l'eſtomach que les ſeiches:combien que toutes feb ues ſoyent de dure digeſtion. Et à cauſe de leur ventoſité ſont inflatiues. Elles font eſleuer vapeurs & aggrauent la teſte. Elles rendent les eſpritz gros & lours, & font apparoir mauuais ſonges de nuict. Les febues eſcocées ſont meilleures que les autres: pour oſter la malice & vertu nuiſible des febues il les fault longuement laiſſer bouillir, tant qu'elles ſoient toutes molles puis les manger auec eſpices aromatiques & her bes chauldes apres qu'on aura iecté l'eau de leur premiere decoction:& par ce moyen leur ventoſité en eſt oſtée. Et donnent bon remede cõtre la toux, & confort à la poictrine en alegeant icelle. Et auec leur eſcorce & du vin-aygre reſtraignẽt le ventre.

DV FENOIL.
Chapitre xliiij.

FEnoil eſt chauld & ſec au ſecõd degré. Nous vſons de ſes fueilles aux herbages & aux ſaulces. Il engendre bõnes humeurs entre les choux. Il conforte la poictrine, & ouure les voyes des oppillations. Ses racines ſont bonnes cuytes auec les pois pour ce qu'elles augmentent la vertu appetitiue. Mais la meilleure partie du fenoil eſt ſa ſemence & graine:car elle prouocque l'vrine. Elle ouure auſsi les oppilations du foye. Le fenoil ſauuage rompt la pierre: & l'vſage de tout

fenoil esclarcist & augmēte la veue. Aucuns des aucteurs ont dit qu'au prin-temps les serpens mangeussent les fueilles du fenoil, & en frottent leurs yeux quand ilz sortēt des cauernes,afin que leur veue soit confortée & corroborée pour la debilité qu'elle à acquise à cause qu'ilz ont demouré l'hyuer durant en terre.

DE LA GRAINE DE PIN.

Chap. xlv.

GRaine de pomme de pin decline peu à chaleur & humidité. Elle engresse & donne confort & ayde à la debilité des nerfz. Elle dōne semblablement confort & remede à la poictrine, ou poulmō, & à la debilité de tous les membres, elle incite & prouoque charnelle copulation, & augmente sa matiere, principalement quand elle est mangée auecques du succre, ce neantmoins elle a vne vertu mordificatiue, & nuist à l'estomach, laquelle vertu est ostée par le lauement & pour la faire amollir en eau chaude. Ceux qui ont chaulde complexion doiuent manger de ceste graine de pomme de pin, auecques du succre, & du miel, car aussi ce profite moult à l'estomac, & engendre tresbons humeurs.

DE LA GRENADE.

Chap. xlvi.

DE pommes de grenades y a trois especes:c'est à sçauoir douces,moysies, & aygres: lesquelles toutes selon l'opinion d'Auincenne sont de froide cõplexion,& en parloit comme expert:car il auoit demouré en froyde region,c'est à sçauoir en l'extreme partie d'Arabie vers Septentriõ. Les grenades aigres sont plus froides, & les doulces & moisies moins froides. Et selon l'opinion des autres aucteurs lesquelz ont prins naissance en chaulde regiõ. Les grenades doulces sont chauldes, car en region froide les grenades ne viennent iamais à si grande douceur qu'elles doiuent estre iugées chauldes. L'vsaige de pomme de grenade est plus medecine que viande. Et appartient plus à medecine qu'à viande. Les grenades ont la vertu des citrons quand on les mange deuant la viande: par ce qu'elles restraignent le ventre & confortent l'estomach, apres la viande. Elles repriment les vapeurs montans au cerueau. Les grains de grenade refraignent chaleur actuelle & chaleur de l'air, & confortent la vertu du cœur.

DE IVIVBES. Chap. xlvij.

QVant aux iuiubes, les aucteurs sont discordans: aucuns dict qu'elles sont chauldes, & aucũs dient qu'elles sont froides, & les autres dict qu'elles sont seiches, mais elles declinẽt à aucune humidité, elles sont de difficille digestion. Elles engẽdrẽt gros sang & sont de petit nourrissemẽt.

Elles diminuēt l'aſpreté de la poictrine & du poul mon. Et dit Galien qu'il trouue les iuiubes eſtre medicinatiues à cõſeruer ſanté, & à oſter les maladies.

DE LA LAICTVE. Chap. xlviij.

ET la laictue eſt froide & humide au ſecõd degré, de facile digeſtiõ, & de petit nouriſſemēt. Combiē que plus nourriſſant ſoit la cuite que la cruë, la nourriture & le ſang engendrez & procréez d'icelle ſont plus à louer que des autres choux. C'eſt à ſçauoir que toute herbe ayant larges fueilles : car toute herbe ayant fueilles larges eſt appellée chou. La meilleure laictue eſt celle laquelle eſt cueillie necte & mangée ſans lauer, car par le lauement la bonte de la laictuée eſt oſtée, l'eau auſsi en ſon humidité & frigidité nuiſt à icelle, & oſte la vertu eſtant ſur la fueille, parquoy par le lauement eſt faicte & rendue aucunement inflatiue. La doulce laictue faict dormir & plus profondement quand elle eſt mangée auec vin-aigre. Elle induiſt & prouocque l'appetit, & profite à l'eſtomach chauld . Semblablement à la toux engendrée de chaulde matiere. Toutesfois ſon vſage exceſsif obfuſque les yeux en induyſant debilité en la veuë. Il prouoque l'vrine, & faict perdre l'appetit. Il refrene charnelle copulation, en diminuant ſa matiere, & proprement ſa graine & ſemence, laquelle miſe aucques le bruuaige ſoit vin ou eau, donne grand & ſingulier remede à ceux qui ont pollutions

nocturnales en leurs ſonges.

DES LVPINS.
Chap. xlix.

AV premier degré le Lupin, qui eſt dit pois amer de Saturne, eſt chaud, & ſec au ſecõd degré. Iaçoit ce qu'aucũs dient toutes les deux proprietez eſtre au ſecond. Lupin amer appartient plus à medecine qu'à viãde en faiſant mourir les vers, & en ouurant les oppilations. Celuy qui eſt doulx par frequente remolition de l'eau eſt conuenable à nourriture, & n'eſchauffe aucunement le corps: car par la remolition il pert ſa chaleur & amaritude, il eſt toutesfois de difficile digeſtion, & engendre mauuaiſes humeurs & crues.

DES LENTILLES.
Chap. l.

LEntille eſt froide au premier degré, & ſeiche au tiers. Iaçoit ce qu'aucuns dient qu'elle decline à attrempance: ſa pelleure laſche & rend le ventre fluxible, & la moüelle eſt ſtiptique & de difficile digeſtion: elle engendre gros ſang melancolique & diſpoſé à lepre, chancres & autres maladies melãcoliques, elle eſt auſsi inflatiue & nuiſible au cerueau, à l'eſtomac & à la poictrine à cauſe de ſa ſeicheté, elle obfuſque la veüe & faict aucunesfois voir mauuais ſonges, elle eſtaint la chaleur du ſang, & excite la matiere de luxure. Pour oſter ſa vertu nuiſible lon doit oſter l'eſcorce puis la mettre bouïllir, & la premiere eau reiectée doit rebouïllir en nouuelle eau: & apres ce doit eſtre cõfite auec vin-aigre, eſpices aromati-

ques & amandes. La meilleure & plus industrieuse sorte de l'appareiller est d'y mesler vn peu de farine d'orge auec sa premiere decoction. Et est à noter que telle comestion faict vn nourrissement moult profitable.

DV LAICT.
Chap. li.

LE laict est prochain à attrẽpance, declinãt vn peu à frigidité & humidité: cõbiẽ qu'aucuns dient qu'il soit chauld, pource qu'il cõmunique à trois substances: c'est asçauoir à la substance du fourmage, du beurre & de l'eau que nous appellons laict clair, duquel n'est pas nostre intention de parler pour l'heure presente, pource que son vsage appartient plus à medecine qu'à viande. Le laict est de noble substance, est de tresbõne nourriture, de facile digestion, & de legere cõuersion en sang, de laquelle chose ne se fault esbahir: car le laict est sang aux mammelles, & prend blancheur & saueur de la nature des mammelles par la decoction qui en est faicte en icelles: ausquelles mammelles prend aussi la nature de viande. ce neantmoins le laict peut participer de bonté & de malice, quãd il acquiert diuerse vertu, selon la diuerse nature & cõplexion des bestes desquelles il est traict. Et cõbiẽ que le laict de la femme soit tresloüable, toutesfois nous vsons de laict de cheure, de vache, & de brebis pour nostre nourriture. Le laict a quasi telle vertu que la beste de laquelle il prouient: Mais pour la meilleure nourriture que nous puissons elire, le laict de cheure est le meilleur & plus profitable: car il conforte plus

plus l'estomac, & oppille moins le foye. Et est en cores meilleur le laict d'vne ieune beste saine & grasse que d'vne vieille beste maigre & infecte. Aussi semblablement de tant que les bestes sont pasturées de meilleures pastures, tant plus est le laict bon & loüable. Le laict du prin-temps & de esté est meilleur que celuy d'automne & d'hyuer. La meilleure maniere, plus apte & plus cõuenable de boire le laict: C'est de le boire l'estomac ieun auec chaleur actuelle, comme il est traict, & differer la viãde & refection iusques à ce qu'il soit descendu de l'estomach. Et est encores plus apte de boire le laict coagulé & caillebotė par vne espace de temps deuant la refection, car comme ainsi soit que le laict soit de digestion facile & legere. S'il estoit meslé auecques autre viande il pourriroit ou l'autre viande descendroit auecques luy sans estre digerée. A ceste cause fault soy reposer apres que lon aura beu du laict, afin que pour sa tendre substance il ne soit corrompu par le mouuement. Le laict engendre bonne & grande quantité de sang, il augmẽte le cerueau & la matiere de copulation charnelle, il induist belle couleur, & proprement meslé auecques le succre, il profite moult aux hydropiques, aux ardeurs de l'vrine, à la toux de la poictrine, & au crachement de sang. La propre nature du laict, est de soy conuertir en telle humeur qu'il trouue dominer en l'estomac: Car certainement s'il y a habondance de chauldes humeurs en l'estomac à cause de sa butyrrosité, laquelle est subiecte à inflammation. Il est enflammé, corrompu & en

fumée conuerty. Parquoy il aggraue la teste & induit anxieté, mais si humeurs frois abondẽt en l'estomac, le laict à cause de sa castité aigrist, & est cõuerty en humeurs cruz. L'estomac lequel prẽt le laict doit estre bien disposé & vague de toutes mauuaises humeurs. Doit estre aussi en sa bonne & naturelle complexion: car il fault craindre que le laict ne se caillebote & conglutine en l'estomac. A ceste cause les auteurs veulẽt qu'auec luy ou apres on mange du succre ou du miel, lequel fera seureté de luy. Oultre-plus il conuient apres la comestiõ ou breuuage de laict rincer & lauer la bouche de vin, ou de vin-aigre, d'eau ou de miel, à celle fin que son adherence aux dentz & aux gẽciues soit ostée, desquelles l'empeschemẽt est prochain. Quãd on a mal à la teste se fault garder & abstenir de l'exhibition du laict: car il augmente telles passions. Son vsage excessif obfusque la veüe, il engendre la pierre aux corps lesquelz y sont disposez, & induist oppilations du foye. Le laict pur par soy lasche le ventre, mais le laict cuit, auquel le fer chauld ou pierres ardẽtes ont esté estaintes, est restraintif du vẽtre. Le laict finalement est tresbon cõtre les medecines mortelles. Et proprement contre le breuuage de heleboris, & du vif-argent sublimé, & autres medecines, desquelles les corps humains meurent & perissent.

DES MELONS.

Chap. lij.

LEs melons sont frois & humides au second degré: mais l'humidité domine la frigidité.

Ilz sont

Ilz sont de meilleure nourriture que les pōpons ou autres fruictz de son genre & nature. Le melon doulx & meur est d'humeurs plus conuenables, & proprement si on le mange auec sa graine & semēce, le melon & tous fruictz de son genre, & de sa semblance est apte de soy cōuertir en tel humeur qu'il trouue dominer en l'estomac. Iaçoit ce qu'il soit plus facilement conuerty à humeurs coleriques. Et quand il n'est point digeré il nuist à l'estomac, & induist vomissement, flux de ventre, douleur du corps, ventositez, trēchoisons, & abominatiou de la viande: & proprement s'il est meslé auec autres viandes. A ceste cause les anciens commandent qu'il soit mangé l'estomac ieun, nettoyé & mundifié des humeurs. Et apres vn peu d'espace s'aucune viande doit estre mangée il nuist aux nerfs en les rendāt humides: il prouoque l'vrine propremēt auec sa graine & semence, nettoye & cure les reins de la grauelle & des petites pierres, & semblablement la vessie: à celle fin que la vertu nuisible & empeschement soit osté du melon, les coleriques doyuent manger apres luy oxezacharam: c'est asçauoir vn iugles faict de succre d'eau, ou de vin-aigre, ou oximel ou vin, ou confict auec zinzembre. Noz aucteurs sont trouuez differens si apres les melons ou les pompons eau doiue estre beuë, & quasi aussi de tous fruictz est cōtrouersie. Auicēne toutesfois, lequel estoit le prince des medecins au pays de Sarazinesme, auquel pays selō la loy le vin estoit prohibé & defendu de boire, a dit que lon ne deuoit point boire de vin apres fruictz humides, &

principalement apres pompons, car il les faict penetrer sans digestion iusques au foye, & adonc sont conuertiz en humeurs pourries. Et en ceste raison cy conuiennent quasi tous les autheurs: mais quant à nous qui vsons continuellement de vin, ceste raison cy n'a point de lieu, car certainement nostre coustume a grand force, & est chose tresbonne à la conseruation de santé, pour raison dequoy est dit: que coustume est vne autre nature. Et veritablement sans difficulté il vault mieux ne boire apres les melõs que de l'eau: combien que le cõtraire soit selon les Sarasins & ceux qui n'ont point accoustumé de boire vin, sinon peu en vser en medecines: & ne defend pas totalement Auicenne de ne boire vin apres les melons, veu qu'il commande à ceux qui sont humectez par les melons de boire bon vin & pur. A ceste cause s'est suscité vn commun prouerbe entre nous: que quãd nous tastons & goustons de quelque bon vin, nous disons que c'est bon vin pour les põpons. Isaac ausi en son temps disoit que le vin vieil odoriferãt, deuoit estre beu apres les pesches, afin que leur putrescibilité fust corrigée. les melons tortuz comme cornes, lesquelz nous appellons Sarazins sont en la vertu des citrons.

DE LA MEVRE.

Chap. liij.

LA meure est fruict d'vn arbre chauld, quand elle est doulce & en bonne maturité, elle decline à humidité & chaleur, elle est de petite nourriture, elle nuist à l'estomac, & en luy est facilement

cilement corrompue:car elle ne demeure gueres en iceluy:combien qu'elle ne demeure gueres au ventre. A ceste cause doit estre mangée deuant la viande, elle prouoque l'vrine & tient le ventre humide. Quand les meures doulces sont lauées en eau froide, elles sont infrigidatiues, parquoy elles ostent la soif, & estaignent la plus grand chaleur. Les meures d'vn hault arbre non estans en bonne maturité sont froides & seiches, elles confortent l'estomac & restraignent le flux du ventre, & appartient plus leur vsage à medecine qu'à viande.

DE LA MEVRE DV BVISSON.
Chap. liiij.

MEure laquelle croist au buisson que nous appellons ronces, est moult differãte à la meure dont dessus est faicte mẽtion. Quand elle est noire & en parfaicte maturité elle est chaulde, seiche & de petite nourriture, elle restraint le ventre, & est de dure & difficile digestiõ: son vsage appartient plus aux corps robustes qu'aux corps viuans delicatemẽt: quand on en mãge en grande quantité elles aggrauent la teste, parquoy deuãt que les manger est bon de les lauer, comme cy dessus est dit des autres meures.

DE LA MENTE.
Chap. lv.

LA mente de iardin laquelle a odeur aromatique est chaulde au second degré, cõbien qu'il y ayt en elle humidité superflue. De sa proprieté elle esioüist le cœur, conforte & eschauffe l'esto-

mac,elle induist l'appetit,elle oste l'abhominatiõ faicte des humeurs pourries, elle reprime le vomissement de sang ou d'humeurs frois, elle excite & ayde copulation charnelle,à cause de l'inflation qui est en elle,aussi à cause de son humidité superflue. Pour ceste cause les anciens capitaines des exercices, afin qu'ilz eussent leurs gens-darmes plus continẽs & plus chastes,ilz ne vouloiẽt iamais souffrir que lon apportast de la mente en leurs chasteaux,ny souffrir qu'elle fust plantée en leurs iardins, ainsi comme recite Aristote en ses Problematiques.O ultre-plus la mente faict mourir les vers, & de sa proprieté donne bon remede contre la morsure de chien enragé.

DE MATIANVM. *Chap. lvi.*

MAtianum est de l'espece des pommes, lequel est appellé par aucuns pomme d'ache ou l'ache semblable,il est froit ou sec au second degré: & celuy auquel y a aromaticité & doulceur a la proprieté de conforter le cœur & de l'esiouyr:sa nourriture est meilleure au gẽre & comparation des pommes.

DE LA MARIOLAINE. *Chap. lvij.*

LA mariolaine est chaulde & seiche au tiers degré,elle ouure les oppilations du cerueau,elle conuient aux douleurs de la teste, & à l'humidité & vẽtosité d'icelle, sa pouldre meslée auec miel oste l'ordure du sang mort,lequel viẽt souz l'œil. Semblablement la mariolaine verte & recẽte brisée

ſée entre les pierres oſte celle meſme ordure, elle purge le chef, elle nettoye le cerueau de ſon ius, & le cõforte: miſe auec vin-aigre ſur la poincture & morſure du ſcorpion donne bon remede.

DV MIEL.

Chap. lviij.

MIel eſt vne roſée occulte laquelle chet de nuict ſur les herbes que les mouches recueillent & puis eſpandent en vn lieu qui leur eſt eſtably à ce faire, & aux regions auſquelles la roſée eſt manifeſte, elle eſt cueillie des hõmes & appellée manne. Le miel eſt chauld & ſec au ſecõd degré, & eſt meilleur celuy qui eſt doux auec bõne odeur, & vn peu de poincte ayãt couleur de paille. Le miel du prin-temps eſt meilleur que celuy d'eſté. Et le miel d'eſté eſt meilleur q̃ celuy d'automne. Et eſt à noter que le miel d'hyuer eſt mauuais pour le corps humain. Le miel nettoye toutes les mauuaiſes humeurs, compete & appartiẽt aux froides complexions, & proprem ẽt aux vieil les gens, car il eſt incontinent conuerty en ſang en leurs corps: mais il n'eſt pas conuenable aux complexions chauldes proprement en eſté, car il eſt incontinent mué en humeurs coleriques. Le miel cuit eſt meilleur que le cru: car le miel cru engendre ventoſitez & inflations, penetre incontinent & nourriſt ſoudain, il profite contre la ſuffocation faicte par les champignons venimeux, il prouoque l'vrine, & donne remede contre la toux. Le miel eſt diuerſifié en ſes vertus ſelon la differẽce & diuerſité des fleurs, des herbes, & des fueilles, ſur leſquelles chet la roſée que les mou-

ches recueillent, car certainemēt la rosée acquiert la qualité de l'herbe sur laquelle elle est cheute en la nuict deuant qu'elle soit recueillie des mouches. A ceste cause le miel de la region des bonnes herbes & arbres est meilleur que celuy de la region des mauuaises. Le miel s'il est beu chauffé auec huile rosat, il donne remede souuerain contre la morsure des vers venimeux, & sa comestion donne remede cōtre la morsure du chien enragé.

DE LA NOIX.

Chap. lix.

IL y a de deux sortes de noix: c'est asçauoir verdes & sciches. La noix seiche est au tiers degré chaulde, & seiche au secōd: & de tant plus qu'elle est vieille & longuemēt gardée, de tant plus elle pert son humidité, & la laisse lon aucunesfois tant vieillir qu'elle pert la nature de viande. Et adonc est de moult difficile digestion, & nuist à l'estomac chauld, car elle est tost conuertie en humeur colerique en faisant adustion & en eleuant fumées, parquoy induist douleur de teste & tenebrosité des yeux. La noix gaste la lãgue, & empesche la parole, à cause de l'exhibition de son humidité, principalement aux masles les langues sont empeschées quand ilz chantent l'office en Karesme, à cause de la greuance & la superfluité des huiles. Les noix nuisent aussi à la peau de la bouche, à la toux chaude, & à la gorge, & toutesfois la noix profite à l'estomach froid, & luy est bon nourrissement, & de bonne digestion. Proprement la noix verde confite auec du miel, la-

quelle adonc donne bon remede aux reins frois. La noix, la figue & la rue sont tresloüables en medecine contre tout venin, & l'vsage de telle medecine, principalement en temps de pestilence le matin l'estomach ieun est tressalutaire, vtile & profitable contre le mauuais air, comme aucuns ont experimenté. L'empeschement de la seicheté de la noix peut estre osté par la fraction de la peleure de dessus comme s'elle estoit verte: Car adonc sera plus sauoureuse, & ne sera quasi plus nuisible.

DE LA NEFFLE.

Chap. lx.

LA neffle est froide & seiche au premier degré, & appartient plus à medecine qu'à viande, elle a de coustume de conforter l'estomach, elle restrainct vomissement, le flux du ventre, & prouoque l'vrine: toutesfois elle est de petite & grosse nourriture.

DV CRESSON ALNOIS.

Chap. lxi.

LE cresson alnois est vne herbe de laquelle nous vsons en la salade, il est chauld & sec au tiers degré, & est en vertu semblable à eruca: son vsage est meilleur en hyuer qu'en esté, il est conuenable à la poictrine quand il est mangé en petite quantité, & nettoye le poulmon des humeurs cruz: il induist appetit, combien qu'il face mordificatiõ à l'estomach, il eschauffe le foye & la rate, il excite & prouocque charnelle copulation, & faict mourir les vers du corps, il donne remede contre la morsure des bestes & vers

venimeux quand il eſt beu meſlé auec du miel. Auſsi la ſuffumigation reiecte les beſtes venimeuſes.

DES OLIVES.
Chap. lxij.

NOus vſons des oliues pour noſtre nourriture quand elles ſont confictes, & acquierent la vertu du fenueil & des autres choſes auec leſquelles elles ſont meſlées, elles ſont de difficile digeſtion & de petite nourriture, elles engẽdrẽt groſſes humeurs & ſtiptiques, elles oſtent l'abomination de l'eſtomac & incitent l'appetit en confortant l'eſtomac, & induiſant bon odeur à la bouche. Quand les oliues ſont mangées apres la viande, elles gardent les fumées de monter en la teſte, mais ſi elles ſont mangées au milieu de la refection, elles confortent plus l'appetit. Pour moult exciter & prouoquer l'appetit Galian loüe fort les oliues leſquelles ont par eſpace de tẽps trempé en vin-aigre.

D'HVILE.
Chap. lxiij.

IL y a aucune huile d'olif lequel eſt faict d'oliues non meures, & eſt appellée par aucuns omphacinum. Ceſte huile eſt froide & ſeiche au premier degré, l'autre huile eſt d'oliues meures lequel auons en vſage, & eſt quaſi attrempé à chaleur & à humidité. Quand l'huile commun eſt vieil, il eſt en la vertu des plus chauldes, & pert adonc habilité de confiĉture: mais ſi l'huile lequel eſt appellé omphacinum eſt vieil, il ſera ſemblable à l'huile commun: & iaçoit ce que l'huile omphacinum

phacinum soit plus sauoureux & confortatif, toutesfois l'huile cõmun est absolutement meilleur. Toutes les especes d'huile confortent le corps, mais l'huile omphacinum veu qu'il est stiptique & plus sauoureux, il est ayde à l'estomach. Il est aussi à noter que boire au matin l'estomac ieun la quantité d'vne petite fiole d'huile commun faict mourir les vers, & les faict sortir du vẽtre, & si on a quelque venin dedans le corps, que lon face vomissement par huile & eau chaulde, & adonc la malice du venin sera reprimée.

DE L'ORGE.
Chap. lxiiij.

AV premier degré l'orge est sec & froid, & est sa farine & son pain de moindre nourriture que de fromẽt, il est de facile digestion, abstersif & refrigeratif, sa farine a vertu stiptique, il profite à ceux qui ont chaude complexion, & nuist à ceux qui ont douleurs au ventre causées par ventositez: toutesfois sa farine engendre plus parfait sang & donne vtilité & profit à la poictrine & au cerueau.

DES OEVFZ.
Chap. lxv.

ET les œufz sont quasi de complexion temperée, & ont vicinité à nature humaine: cõbien que le blanc de l'œuf decline à frigidité, & le moyeul à chaleur. A ceste cause le blanc est au regard du moyeul vn peu dur & tardif à digerer. Les moyeulx des œufz confortent merueilleusement le cœur quand ilz sont d'oyseaux bons & loüables, comme de gelines, de faisans, & d'autres

semblables. Les moyeux sont de facile digestion & sont facilement conuertiz en sang, ilz engendrent le sang conforme & semblable au sang duquel le cœur est nourry : c'est asçauoir subtil & clair, & lequel facilement se conuertist vers le cœur. A ceste cause & deuant toute autre nourriture sont plus cōuenables en la dissolution des espritz & restauratiō du sang cordial, ilz donnēt remede à l'aspreté de la poictrine, profitēt à l'ethique, donnēt remede cōtre la pleuresie, cōtre l'estroicture de la poictrine & crachemēt de sang. Les œufz s'ilz sont cuitz à tout leur coquille en vin-aigre iusques à ce qu'ilz soyēt durs, ilz sont stiptiques & restraignēt le ventre. Les moyeulx des œufz cōpetent & appartiennent à l'ardeur de l'vrine, & aux cloux & playes des reins & de la vessie, & proprement s'ilz sont humez cruz. Tous œufz donnent augmentation à charnelle copulation. Oultre plus la comestion des œufz requiert l'estomach estre nettoyé de toutes mauuaises humeurs, car pour leur trestendre substance s'ilz trouuent chaulx humeurs, ilz pourrissent & sont conuertiz en matiere pourrie & colerique: mais s'ilz trouuent froides humeurs, ilz aigrissent, comme dessus est dit du laict. Les œufz semblablement prennent diuersité & difference de plusieurs choses en leurs bontez : Car certainement ilz sont meilleurs quand ilz sont des oyseaux dessusditz, & principalement quand lesdictz oyseaux sont sains, gras, en leur ieunesse, & proprement s'ilz sont nourriz & alimentez de bonnes viandes, comme de mil, froment & autres

tres bõs grains, & qu'il soit veritable nous voyõs les œufz des gelines lesquelles paiscent les herbes, estre mauuais, & auoir l'odeur & saueur des herbes dont elles prennẽt leur pasture. Les œufz des gelines & autres oyseaux lesquelz ne sont foulez ne congneuz des masles, selon l'opinion d'Aristote sont œufz de vent. Et pource qu'ilz ne germent point & qu'ilz n'ont aucune vertu masculine, ilz sont de moindre bonté que les œufz des oyseaux lesquelz sont montez des masles: Car par chaleur naturelle de la semence du masle, les œufz sont de meilleure substance, de plus loüable nourriture & de plus facile digestion. Les œufz de canard, de l'oye, du paon & de l'oustarde sont de mauuaise nourriture, ont mauuaise odeur, & engendrent fastidiosité en l'estomac. Les œufz frais sont meilleurs que les vieilz. Et de tant plus qu'ilz sont gardez, de tant moindre bonté sont. Les œufz aussi de la diuerse maniere de leur preparation & appareil acquierent diuerses bontez & malices. Les œufz ne doiuent gueres cuire, afin qu'ilz soyent tendres & legers à humer: Car ceux qui sont trop cuitz ainsi comme durs, sont de dure & de difficile digestion, & engendrent mauuaises humeurs: Il conuient toutesfois en cinq sortes & manieres les œufz estre diuersifiez en leur preparation & appareil. Ou ilz sont bouilliz, ou ilz sont cuitz en la braise, ou sont fritz, ou apposez en vn tourteau. De toutes les manieres de les cuire, la meilleure est les cuire en la braise auecques la coquille deuant petit feu, ou les faire bouillir en eau:

mais les autheurs louent merueilleusement les œufz pochez en eau chaude, car la chaleur de l'eau despure & nettoye la superfluité des œufz, comme appert par l'escume: & apres qu'ilz sont ainsi pochez, les fault aromatiser de bonnes poul dres aromatiques ayans bonnes & loüables vertus. Apres ceux cy les œufz boulliz auec leurs cō quilles existent en bonté, car en bouillant ilz cō seruent & gardēt leur humidité naturelle, veu ce que l'humidité de l'eau repugne à l'exsiccation du feu: apres ceux cy sont ceux qui sont cuitz en la braise couuers d'vn peu de cēdre deuāt vn peu de feu: les pires sont les œufz fritz, car ilz greuēt l'estomac, & sont incontinent conuertiz & muez en fumositez, pourriture & mauuaises humeurs. Les œufz cuitz aux tourteaux sont moyens entre les fritz & les bouilliz. Les mauuais œufz & puās sont à fuir comme venin: Car nous voyons par experience de la seule pourriture & infection d'vn œuf, l'air estre de toutes pars īfect. Les œufz de limaçon confortent le cerueau. A ceste cause donnēt confort aux epilentiques, car ilz ont vertu & puissance contre maladie caduque.

DES PESCHES.

Chap. lxvi.

ET les pesches sont froides au secōd degré, & humides au premier: celles qui ne sont pas en bonne maturité, & celles qui sont fendues & seiches sont stiptiques: mais les pesches meures & verdes pourrissent incontinent, & sont cōuerties en humeurs flegmatiques. Leur vsage excessif pre

pare

pare le le corps humaĩ à fiebures quartes. Les pesches meures ſont de facile digeſtion, ſont le ventre humide, & multiplient l'vrine. Mais celles leſquelles ne ſont pas meures, & ſemblablement les ſeiches ne ſont pas de bonne nourriture, ſont de dure & difficile digeſtion, & reſtraignent le ventre. Celles qui ſont en bonne maturité & ont odeur aromatique ſont bonnes à l'eſtomach, & eſt en icelles vertu inductiue de l'appetit. Elles ont vertu eſpeciale contre la puanteur de la bouche, prouenant de l'eſtomach propremẽt, ſi telle puãteur eſt cauſée des humeurs colleriques, & de leur proprieté rendent bon odeur en la bouche. Les peſches doiuent eſtre mangées deuant la viãde, l'eſtomach ieun, en buuant apres icelles vin vieil odoriferant, car elles pourriroient ſi elles eſtoient mangées apres la viande. Et combien que ainſi ſoit, toutesfois aucuns des aucteurs veulent les peſches eſtre mãgées apres ſoupper en petite quantité, ſi premierement lauées en bon vin pur, elles ſont ramollies, car en ce cas elles refrigerent les membres ſuperieurs. Proprement quand le ſoupper a eſté de chair roſtie.

DES PRVNES.

Chap. lxvij.

PRunes ſont froides au ſecond degré, & humides au tiers. Toutesfois aucuns dient que les prunes douces ſont plus prochaines à attrempãce. Entre les prunes celles lá ſont les meilleures leſquelles nous appellons prunes de damas: combien qu'elles ſoiẽt de petite nourriture.

Les prunes douces nuysent en humectant l'estomac, elles tienent le ventre lasche & fluxible, deslient & adoulcissent la collere, & sont les prunes vertes plus solutiues que les seiches. Les prunes vertes sont mauluaises, nuysibles & sans aucune nourriture. A ceste cause ne les doibt on manger si elles ne sont meures, car celles qui sont meures appaisent l'inflation du cœur, & repriment les humeurs colleriques.

DES POIRES.

Chapitre lxviij.

Plusieurs sont especes de poires. Aucūs des anciens aucteurs dient que les poyres douces & sauoureuses, lesquelles sans aucunes pierres participent d'aromaticité, sont plus à louer que toute espece de poires, cōme generatiues de bōnes humeurs. Et sont telles poires attrēpées & ont vertu d'esiouir & cōforter le cœur plus que les coings, mais le pl⁹ souuēt les poires froides au premier degré, & seiches au secōd doiuēt estre eslites cōme bonnes. Car elles confortent l'estomac, & propremēt leur semencence. Elles donnent ayde & remede contre la toux, & contre douleurs du vētre. Iaçoit que les poires par trop en vser induisent douleur au ventre, mais pour oster toute malice & vertu nuysible des poires apres qu'elles sont cuites les faut manger auec chauldes aromaticques ou auec de l'aniz ou de la coriande, & selon que la diuerse espece des pōyres le requiert. Et ainsi doiuent estre mangées poyres cuittes ou crues, lesquelles le plus souuēt sont māgées apres

la viande. Si quelque personne a le flux de vëtre, & que lon ne craigne point que les poyres dures soyent amolyes, ou plus sauoureuses, adonc les fault faire bouillir ou les pendre sur la fumée de l'eau chaude. Les poyres pour & à cause de leur stipticité sont bon seel à l'estomach, en le confortant & augmentant la digestion, & en reprimant le montement des vapeurs. Les poyres & leurs fueilles & proprement celles qui sont sauuaiges, sont tyriacque & bon remede contre la comestion des champignons venimeux, comme dessus est dict, au chapitre des champignons.

DV POVRPIER.
Chap. lxix.

POurpier est froid au tiers degré & humide au second. Il est de petit nourrissemẽt, & non à louer, il restraint le flux & le crachemẽt de sãg, ensemble le vomissemẽt fait des humeurs chaux. Il estainct l'estrange chaleur de l'estomach, & l'ardeur des reins, de la vessie & de l'vrine. Sõ vsaige excessif fait aucunesfois aduenir la maille en l'œil & debilite l'appetit. Combien qu'aucuns dient que de sa ponticité il conforte l'estomac, & les entrailles. Il diminue le desir de charnelle copulation, & sa matiere semblablement par sa qualité. Il garantist quand on le masche, & oste l'agassement des dentz, que lon a acquis par la comestion des choses aigres.

DV PERSIL.
Chap. lxx.

LE persil, qui est l'vne des especes d'ache, est chauld & sec au secõd degré. Iaçoit ce qu'aucuns dient que c'est au tiers. Il prouoque l'vrine: en mondifiant les reins & la vessie, & appaisant leur douleur. Il oste semblablement les ventositez & inflatiõs du ventre. Et ouure les oppilatiõs de tout le corps.

DES POMMES.

Chap. lxxi.

POmmes sont de diuerses especes, c'est à sçauoir doulces, meures, & aygres: lesquelles toutes sont de froide, & humide complexion: mais les pommes doulces sont plus prochaines d'attrempance. Et les pommes aigres sont continues à scicheté. La commestion de telles pommes prouocque douleurs aux nerfz, prepare le corps à fieures continues: & engẽdre humeurs putrescibles: proprement la cõmestion des pommes non meurés: mais les pommes doulces: sauoureuses & aromatiques cõferent à l'ardeur & debilité de l'estomach. Elles prohibent le vomissement, induisent appetit. Et si elles sont dures & non en parfaicte maturité, elles ont indigence de decoction. Et principalement si telle espece de pommes le requiert. La meilleure mode & maniere de faire cuyre pommes, est de les faire cuyre sur les charbons, les pepins ostez, & puis apres les emplyr de succre, ou de miel: selon la complexion de ceux qui les veulent manger.

Si les pommes sont grosses, il les fault fendre en deux parties. Et de la poincte d'vn cou-

ſteau y faire vne fente tout a l'entour entre la peleure & la pulpe: & puis en oſter les pepins & emplyr le creux de la pomme de tresbon ſuccre. Et puis apres auecques ce les faire cuyre ſur les charbons: tournant le coſté vers le feu. Car certainement de telle decoction les pommes ſont plus digeſtibles, plus ſauoureuſes, & plus ſaines au corps humain, car adonc eſtaignent la ſoif, repriment l'ardeur de la colere, & confortent l'eſtomach. Elles peuuent eſtre mangées apres la viande: & proprement auec anis confit, & coriande.

DE LA PASTENADE. Chap. lxxij.

PAſtenade ſelon l'opinion des Arabes, eſt de deux eſpeces: c'eſt à ſçauoir blanche, ſauuage ou chāpeſtre. Et auſsi la paſtenade rouge, de iardin. Toutes deux ſont de difficile digeſtion, de petit & gros nourriſſemēt, ſoient mangées cuyttes, ou crues en ſaulce ou aux herbages. La paſtenade donne remede contre la toux, pleureſie, & ydropiſie. Elle incite charnelle copulation, & proprement ſa ſemence. Toutesfois elle doit eſtre deux fois boullue & la premiere & ſeconde decoction gettée doit eſtre de rechef cuitte & boullue auec lectues, & confičte auec coriande, vin-aigre, poyure, oygnōs & autres ſemblables, car celle qui eſt ainſi confitte eſt de plus facile digeſtion, & proffite cōtre la froidure des nerfz, douleur du dos & des reins. Et excite plus charnelle copulation. Toute paſtenade eſt chaulde

au second degré, & humide au premier. Ceulx qui cueillent les pastenades doyuent soygneusement & affectueusement regarder qu'ilz ne cueillent au lieu d'icelle, vne espece & maniere de sicüe laquelle resemble moult fort aux pastenades. Car la sicüe induist mauuais & quasi venymeux effectz. Et dit maistre Benoist de Mursia, qu'il a veu par telle erreur & accidẽt aucũs deuenir folz, insensez, & faire tousiours folies iusques à ce que les accidẽs de ladicte sicüe eussent esté appaisez.

DES POISSONS.
Chap. lxxiiij.

NOus auons de plusieurs especes de poissons, De la nature desquelz & de leur appareil fault croire ceulx qui demeurent aux regions ou ilz croissent vniuersellement, toutesfois ilz sont frois & humides. Combien que les grands poissons participent moins d'humidité, & frigidité auec les petitz. Mais les poissons sallez sont chaux & secz. Et de tant plus qu'ilz sont sallez & demeurent en vieille saulmeure, tant plus habondent de secheté & chaleur. A ceste cause fault manger des poissons sallez en petite quantité, lesquelz soient preparez & appareillez en beurre ou autres choses grasses selon les diuerses especes des poissons, lesquelles sont quasi infinies & à nous incongneues. A ceste cause cy apres sera faicte mention de ceux dont nous auõs meilleure notice & meilleure congnoissance. Et desquelz est cõmun vsage en Italie, pour le manger.

Galien dit que le meilleur sang, moyen entre les

les gros pur, ſubtil & aquatique, eſt engendré du pain bien faict & preparé, & des beſtes volatilles comme ſont perdrix & autres ſemblables: & le plus prochain de ce ſang, c'eſt le ſang engendré de grans poiſſons comme les peres. Les poiſſons ſains engendrent aux corps humains ſang moyen entre le ſubtil & le gros, & eſt leur aliement bien digeſtible. Mais generalemẽt de tous les poiſſons ceux lá ſont les meilleurs, leſquelz ne ſont pas trop grans & n'ont pas trop dure chair n'aucune ſuperfluité. Leſquelz auſsi n'abondent point de grandeur abhominable, auſquelz auſsi n'a point de ſenteur de fange n'autre mauuaiſe ſaueur. Et deſquelz la chair ſe pourriſt incontinent qu'ilz ſont tyres de l'eau. Des poiſſons ayans dure chair le moindre & plus petit doit eſtre eſleu & choiſi pour noſtre viande. Au contraire doit eſtre eſleu le plus grand de ceux qui ont la chair dure. Iaçoit ce qu'aucuns des aucteurs dient que les poiſſons leſquelz ſont de moyenne quantité & grandeur ſont meilleurs en leur eſpece. Les poiſſons qui ſont plus loüez des aucteurs pour le nourriſſement du corps humain ſont les poiſſons de mer demourans en lieux pierreux plus conformes ſelon l'oppinion des anciens à complexion humaine, leſquelz engendrent ſang attrempé, non point trouble ne gros, mais plus prochain au ſang aquaticque, ſubtil & reſoluble des membres pour ſa velocité: comme le ſang qui eſt engendré de temperée & ſubtile nourritur. A ceſte cauſe ne ſõt pas cõuenables à ceux qui trauaillẽt

& labeurent fort, lesquelz ont besoing de dure viande. Mais cõferent & cõuiennent à ceux qui viuent oysiuement & selon le regime de santé,& proprement à ceux qui sont sains, vieilz, & debiles.

ET apres ces poissons cy, les poissons des roches & vagues de la mer sont les meilleurs. Car ilz ont eau moult fort bonne & claire: Mais ilz sont beaucoup plus durs, & aussi plus gras. Et auec ce sont beaucoup de plus grosse nourriture que ne sont les autres.

APres ceux cy sont les poissons lesquelz se tiẽnent & font leur residence & demourance aux riuages des eaues pierreuses & sablonneuses. Parquoy les dessusdictes especes de poissõs sont meilleures & de meilleur nourrissement que les poissons d'eau doulce, car la saleure principalement de grand eau en lieux pierreux & sablonneux oste des poissons les viscositez, & humiditez. A ceste cause telle maniere de poissons sont meilleurs, & auec ce sont plus sauoureux.

APres ceux cy sont meilleurs poissons de fleuues courans, & pierreux, desquelz l'eau est fresche & claire. Et qui plus est, selon l'opinion de plusieurs, telz poissons ont le renom d'estre meilleurs que toute autre sorte de poisson. Car entre tous ces poissons cy, nous trouuons les lamproyes, truites, & carlets, lesquelz sont louables sur tous autres poissons.

ET apres ceux cy, sont les poissons des fleuues, qui n'ont pas eau fresche, ne fort courãte, lesquelz s'ilz ont leur cours aupres des citez, & des villes,

villes ilz engendrent mauuais poiſſons & putreſcibles, car des immundices deſdictes citez l'eau eſt rendue puante & infecte. Principalement ſi elle paſſe par dedans icelles villes. Et ſi elle eſt meſlée auec l'eau, en laquelle le lin eſt maceré, & autres choſes ſemblables.

CEux cy ſont les poiſſons des foſſez, & eſtágs, deſquelz ſortent fleuues de bonne eau ou ilz entrent, car telz poiſſons reſſemblent quaſi aux poiſſons des fleuues.

IL y a auſsi des poiſſons faiſans leur reſidence aux riuages, auſquelz y a eau boueuſe, trouble & meſlée auec immõdices terreſtres. Et les pires poiſſons ſont les poiſſons des eaues des foſſes boueuſes & fangeuſes, deſquelles ne ſort ne n'entre en icelles aucunes eaues manifeſtemẽt ou occultement. Mais les poiſſons de mer qui mõtent aux doulces eaues, ou les poiſſons d'eau doulce qui entrent en la mer, ſont moyens entre les poiſſons d'eau douce & de mer. Auſsi les poiſſons ſallez ſont de difficile digeſtiõ, faiſant lõgue demeure en l'eſtomac, & ſont de moult petit nourriſſemẽt, non louable. Ilz induiſent ſoif & engendrẽt ſang froid. Ilz amoliſſent les nerfz, & produyſent diuerſes viſcoſitez au corps, deſquelles prouiennent diuerſes maladies. Les poiſſons recens & froyds, cõbien qu'ilz ſoyent de dure digeſtion, toutesfois ilz rendent le corps humide, ilz rendent copulation charnelle & ſa matiere. De pluſieurs poiſſons les laictances & œufz laſchent le ventre, & induiſent vomiſſemẽs: car ilz retiẽnent quelque eſpece de vẽtoſité. A ceſte cauſe ſe fault

adstenir de la comestion d'iceulx.

IL est conuenable de soy abstenir de mãger des poissons, lesquelz apres leur decoctiõ sont gardez frois par l'espace d'vn iour, car aucunesfois prennent qualité de venin. Et induisent par leur comestion, ce qui a accoustumé de aduenir par la comestion des champignons venimeux. Les poissons froids doyuent estre rostiz, ou boulluz selon que leur diuersité le requiert, il est bon toutesfois de mettre du vin-aygre parmy espices aromatiques, à celle fin que leur viscosité soit bruslée & resistẽce soit faicte à l'abõdãte frigidité. Et est à noter que tous les brouetz & chaudeaux des poissons prins en sorte de bruuage dõnent souuerain remede cõtre les venins. Et si lon fait frequens vomissemens par lesdictz brouetz & chaudeaux, ilz proffitent contre la morsure du serpent cornu, du serpent enragé.

DE LA CARPE.

CArpe est l'vn des plus louables poissõs d'eau d'ouce, elle est de bõ nourrissemẽt & de facile digestion ayant peu de superfluitez, lesquelles sont incorruptibles. Et c'est signe qu'elle dure longuement cuitte & ne pourrist point.

DE LA TRVYTE.

LA truyte est moult sẽblable à la carpe en forme & nourriture, car elle est prinse en fleuues pierreux & haultes montaignes. Et cõme la carre plusieurs fois recuitte dure longuement deuant qu'elle soit pourrie, de la truyte entẽdoit Galien,

quand il disoit qu'il y auoit poissons beaucoup meilleurs que les poissons du Tybre fleuue, lesquelz poissons sont prins aux fleuues descendans des montaignes faisans estangs par viues fontaines, toutesfois la truite a ceste singularité en elle, que quand elle descend de ces viues pierreuses fontaines aux grans fleuues, estangs & fossez, elle est si facile à muer qu'elle pert sa bonté & saueur, & acquiert ie ne sçay quelle gresse gluante & abhominable par l'oysiueté ou grosseur de leau.

DV BROCHET.

BRochet est vn poisson cruel & deuorãt, & est le roy des poissons d'eau douce, comme le Dauphin en la mer. C'est l'vn des bons poissons qui soit entre tous autres, de bonne louable & seche nourriture, sans aucune superfluité, quand il est prins en viues fontaines, & fleuues courans, mais aux estangs & grosses eaues il perd sa bonté de la gresse qu'il acquiert par oysiueté comme dessus est dit de la truite. Les poissons treslegiers & de grand exercice sont de telle bonté. De la truyte a esté experimenté comment elle monte par les rayes des eaues descendans des roches par grande impetuosité.

DE LA PERCHE.

LA perche est de bonne nourriture, de bonne saueur, de facile digestion, & a peu de superfluitez.

DV SAVLMON.

SAulmon eſt vn poiſſon lequel ſe tient aux fleu ues d'Allemaigne. Il eſt de bon nourriſſement & bonne ſaueur, & quand il eſt par trop grand, il default aucunement de la bonté de ſon nourriſſe ment de ſa ſaueur. Le ſaulmõ roſty reſemble plus en ſaueur à la chair, qu'il ne fait aux poiſſons. Il meurt incontinent qu'il eſt hors de l'eau, cõbien que ſon cœur vit plus longuement que nul des autres poiſſons.

DE L'ANGVILLE.

LAnguille a grand conformité auec les champignons en ſaueur, en viſqueuſe humidité, & malice de nourriture. Et de ce ne ſe fault eſmerueiller, car l'anguille au genre des poiſſons eſt engendrée par putrefaction, comme le champignon au genre des choſes vegetatiues eſt engendré de putrefaction, ſans ſemence ne propagatiõ de racines. A ceſte cauſe quand vient à manger l'anguille, fault mettre & aſſembler auecques elle eſpices aromatiques qui puiſſent corriger ſon humidité.

DES GRENOILLES.

GRenoilles ſont de pluſieurs eſpeces. Celles leſquelles ſe tiẽnent en terre ou entre les pierres aux herbes & les vertes ſemblablement ſont mauuaiſes & venimeuſes. Mais les grenoilles leſquelles ſe tiẽnẽt aux fontaines & aux bõnes eaues ſont bonnes à manger & ſont au commun vſaige des viandes, c'eſt à ſçauoir les parties poſterieures des reins d'icelles, leſquelles ne ſont de mauuaiſe nourriture. Aucuns des aucteurs ont fort loué

les grenoilles pour l'vtilité & guarison des ladres, disans que plusieurs ont esté deliurez & garis de lepre non confermée n'enracinée par la comestion des grenoilles, laquelle chose n'est pas loing des termes de raison, pour la cōformité que elles ont auec les serpens, car certainemẽt la chair des serpẽs est fort approuuée pour la guarison de ladrerie. Et dit maistre Benoist de Mursia, qu'il a ce experimenté en merueilleuse experience par les viperes & serpẽs. Les grenoilles lesquelles excedent grandeur sont moult à escheuer: car elles participent de la nature des crapaulx, & cōcubinent aucunesfois auec les crapaulx.

DES LAMPROYES.

ET les lamproyes sont de deux especes. Les vnes sont petites, viuans en la fange & limon de bōnes eaues, & sont de bōne saueur, & de louable nourriture, & n'excedent point la grandeur de la main en figure, cōme vers de terre, les autres sont grãdes aucunesfois au poix de plusieurs liu. comme grandes anguilles. Elles sont de tresbonne & treslouée nourriture, & de saueur desirée sans superfluité aucune. Combien qu'elles soient nourries par le succement des saueurs de la terre estãs soubz les eaux. Et ne treuue lon rien corpulent en leur estomac. Les lamproyes excedent certainement tous autres poissons en chair, prins à cause de la noblesse de leur nourriture.

DES CANCRES.

CAncres sont de plusieurs especes. Aucũs sont de mer, & les autres d'eau douce. Les aucuns sont rons, & les autres ont grand queuë. Les cancres rõs des fleuues sont de bonne nourriture, & engressissent principalemẽt s'ilz sont boulluz en eau, ou en laict d'orge, auquel auront par aucune espace reposé & trempé. A ceste cause sont dõnez aux gens maigres, consommez & malades des fieures & ethiques, pour louable nourriture. Les cancres ayans queuë sont semblables aux cãcres rons en nourriture, s'ilz sont prins en viues fontaines & bonnes eaues. Ilz sont ce nonobstant de difficile digestion. Et s'ilz sont nettoyez du puãt boyau, lequel descent par la moytié de la queuë, ilz sont plus louables & meilleurs.

DES GAMBRES DE MER.

GAmbres de mer sont de difficile digestiõ, nuisent à l'estomac, & pour cause qu'ilz sont sallez, laschent & rẽdent le vẽtre lubrique. Les gambres de mer, lesquelz autremẽt sont appellez langoustes, sont de difficille digestiõ. Mais s'ilz sont bien digerez, ilz sont de bonne & louable nourriture. La cendre de tous cancres & principalement des cancres rons habitans en fleuues, est solennelle & singuliere medecine cõtre la morsure du chien enragé. De laquelle chose maistre Benoist de Mursia dit auoir veu merueilleuses experiences. Et selon l'opinion de Galien, nul ne mourut oncques qui ait vsé de telle poudre deuant l'abhomination des eaues.

DE LA TREILLE,
poisson de mer.

LA treille est vn poisson de mer, excedant tous autres en bõné, saueur, & nourriture, mais elle est vn peu de difficile digestion, pour cause qu'elle a dure chair, laquelle n'a aucune viscosité. Et dõne tresapte nourriture au corps humain. Galian escript les Legatz de Rome auoir esté autresfois esmerueillez du tressauoureux foye de la treille, & que tant les aimoyent qu'ilz baillerent grandes sommes de deniers pour les treilles, afin d'en auoir les foyes d'icelles.

DES PIGNES DE MER.

LEs pignes de mer sont d'assez facille & legiere digestion. Ilz sont de bonne & louable nourriture, & tresprofitable au corps humain.

DES HVISTRES.

IL y a plusieurs especes d'huistres, mais les huystres desquelles nous vsons communemẽt, sont de tresbonne nourriture, & sont fort louées des aucteurs, pour ce que elles confortent merueilleusement l'estomac. Elles engressent, elles sont restauratiues & donnent augmẽtation à charnelle copulatiue.

DE CEPHALVS,
poisson de mer.

Cephalus est vn poisson, lequel croist dedãs la mer. Et ausi en eau douce. Et ne descẽd pas souuent des eaux douces en la mer, mais descẽd volõtiers de la mer es eaux douces. Et est tel poisson

entre tous autres poiſſõs le meilleur. Celuy toutesfois qui eſt prins aux eſtangs & mauuaiſes eaues, il eſt de mauuaiſe & non louable nourriture. Cephalus a aucuns poiſſons à luy ſemblables, & cõbien qu'ilz ne ſoyent pas d'vne meſme eſpece, neãtmoins on en doit auoir ſemblable iugemẽt.

DE L'ESTEVE POISSON *de mer.*

ESteuf eſt vn poiſſon de mer, lequel eſt ſouuentesfois trãſporté en Italie, pour ce qu'il croiſt pres d'iceluy pays. Il eſt du genre des poiſſons leſquelz n'ont aucunes eſcailles, & qui n'ont pas la coquille dure, mais il a dure peau, & dure longuemẽt (cõme vne choſe ſallée) deuãt q̃ le cuyre. Et pour le rõpre le fault frapper de mailletz de bois. En apres ſe doit coupper par morceaux, & boillir & puis mettre auec luy eſpices aromaticques, & adonc faict viande treſſauoureuſe & de louable nourriture. Et pour ce qu'aucunesfois aux feries en lieu de poiſſon, nous vſons de lymaces, autremẽt dictes coquilles de mer, à ceſte cauſe en ſera faicte aucune mention en ce preſent chapitre.

DES LIMACES.

LEs limaces autremẽt dictes coquilles de mer, combien qu'elles ayent la chair difficilemẽt digeſtible, toutesfois elles ſont digerées, elles ſõt de bon, louable & reſtauratif nourriſſement. Et conferent à la poictrine & au poulmon, & propremẽt confortẽt le foye, & ouure les oppilatiõs. Elles profitent pareillement aux ethicques & conſommez, pour ce qu'elles engendrent viſqueuſe

queuſe nourriture, laquelle n'eſt pas ſi toſt conſommée ne reiectée par la chaleur des ethiques. La meilleure mode & maniere de preparer les limaces eſt de les mettre à tout la coquille dedans vn chauderon quaſi plein d'eau bouïllante, auquel ſoyent iuſques à ce qu'elles recommẽcent à bouïllir. En apres leurs teſtes & poictrines qu'elles portẽt dehors leurs coquilles quand elles cheminent, ſoyent ſequeſtrées de leurſdictes coquilles & puis les enueloper en cendre: & apres qu'elles auront lá eſté par aucune eſpace de temps, afin que les cendres boiuẽt leur viſcoſité, les fault froter des mains, & finalement les lauer en trois ou quatre paires d'eaux chauldes, à celle fin qu'elles ſoyent totalement nettoyées des cendres, & muſcoſité. Apres cela les fault froter auec du ſel, eau chaude & vin- aigre, & finalemẽt les lauer en eau froide deux ou trois fois, à celle fin qu'elles ſoyẽt blanches & claires, & qu'elles demeurent nettoyées de toutes viſcoſitez: adonc peuuent eſtre boullues, roſties ou frites, ou preparées en petitz vaiſſeaux confictes & aſſemblées auecq' diuerſes eſpices aromatiques, & diuerſes ſaueurs, ſelon la diuerſité de l'artifice de les cuire.

DES LIMAÇONS.

LEs limaçons ſont de diuerſes ſortes, & de diuerſes natures, les aucuns ſont de mer, les autres d'eau doulce, & les autres champeſtres. Des limaçons de mer aucuns ſont grands, & les autres petitz. De la table & coquille des grands lon fait aucunesfois des boucliers, & viennent auſsi aucunesfois à ſi excellente grandeur(ainſi cõme le re-

cite Albert)que lon fait de leur coquille vne nasſelle ſeruant aux grandes nauires, & en faict-on ſemblablement vn gouuernail: mais tous les limaçons de mer ne valent rien pour viande & nourriture. Les limaçons ayans longue queüe auec coquille noire ne ſont pas auſsi idoines à manger, cõbien qu'aucuns pauures les mangent comme inepte & abhominable viande. Les limaçons chãpeſtres leſquelz viuent aux prez & foreſtz, ſont de bonne & loüable nourriture, & eſt la viande des nobles perſonnages & gentilz-hommes, leſquelz chaſſent plus aſprement & ioyeuſement apres ces limaçons cy auec chiens bien doctes & inſtruiſtz en ceſte matiere ſelon la mode d'Italie, qu'ilz ne font apres les cailles & perdrix. Ces limaçons doiuent eſtre boulluz, & d'iceux fault oſter les piedz, les iambes, la teſte & tout le col. Et eſt à noter que les œufz de ces limaçons ſont ſinguliere medecine & viande contre epilencie: Sont auſsi ſemblablement tresbons pour les ethiques & conſommez, car ilz engreſſent & ſont reſtauratifz.

DV PAIN.

Chap. lxxiiij.

PAin peut eſtre faict & conſtruict de pluſieurs choſes, ſelõ la diuerſité des diuerſes regiõs, retenant en ſoy telle nature comme la choſe dont il eſt faict & conſtruict: mais pource que le froment retient principaulté en autres choſes, il eſt plus conforme à nature humaine: & qui plus eſt le pain qui de luy eſt faict, eſt meilleur & plus

louable

loüable que tous les autres, Car le sang qui est de luy engendré est plus attrempé que celuy qui est engendré & procrée de tous autres grains. Et combien que le froment soit de chaude complexion au commencemēt du premier degré, & obtienne attrempance entre humidité & siccité: toutesfois le pain est plus chauld, pource qu'il acquiert plus grand' chaleur par le four. Le fromēt duquel lon veult faire bō pain doit estre recueilly en bonne region & de meilleure espece, doit estre aussi pesant & meur. Son escorce exterieure rousse tirant sur le iaune, ayāt les parties interieures tresblanches & grosses, & ne fault pas que ledit fromēt soit vieil, car il seroit de plus seiche & mauuaise nourriture: au cōtraire ne doit pas estre trop fraiz cueilly, car il engēdreroit visqueuse & flegmatique nourriture, & induiroit oppilations du foye & de tout le corps. Doit estre donc nettoyé & purifié de toute pouldre & de toutes sortes de mauuais grains. Le froment lequel peut estre gardé en greniers euētez & biē aërez est plus louable & meilleur que celuy qui est gardé souz terre en des fosses: car ses vapeurs sont euētées & est conserué en sa disposition naturelle: mais aux fosses en terre les vapeurs du froment meslées auec exhalatiōs terreuses & suffoquées par l'obturation des fosses, donnent mauuaise disposition au froment, veu qu'elles ont en soy qualitez contraires à la vie. A ceste cause plusieurs sont mors & periz par l'ouuerture des fosses ausquelles le froment auoit longuement reposé.

De tel froment donc ainsi eleu soit faict pain

net & purifié. Et eſt bon de ſaler vn peu l'eau de laquelle il eſt peſtry, car le ſel oſte la viſcoſité du pain. La paſte doit eſtre bien fort peſtrie, tournée & auecq' les mains aſſemblée: car par cela le pain eſt rendu plus ſauoureux, plus leger, & auſsi plus cõforme à nature humaine. Soit auſsi le pain biẽ fermenté & non trop dur: car par cela il eſt faict plus leger, plus digeſtible, plus productif, & de plus loüable ſang, & ſe cuiſt plus artificiellemẽt, & plus proportionablement.

Apres que le pain eſt cuit & tiré hors du four, il doit repoſer à tout le moins par l'eſpace & diſtance d'vn iour deuant que d'eſtre mangé, pource q̃ le pain chauld eſt mauuais, attractif de mauuais air, & eſt peu conforme à nature humaine.

LE pain cuit en la palette, le pain ſec, & le pain deux fois cuit, toutes ces eſpeces de pain ſont de dure digeſtion, cauſantes douleurs au ventre, & oppilations du foye: elles engendrent pierres aux reins, ce que faict ſemblablement vieil pain. Le pain faict de bled laué & ſeiché au ſoleil, & apres qu'il eſt moulu, mis en œuure à tout le ſon, eſt meilleur que celuy qui eſt faict de farine pure. Le pain de ſon eſt pluſtoſt digeré, & nourriſt plus legeremẽt que l'autre: mais il eſt de pire nourriture & plus petite. Le pain mal cuit ne compete ſinon à ceux qui ſont de complexion robuſte, & qui continuellement labourent. Oultre plus le pain deuant qu'il ſoit mangé doit eſtre chappelé pource que telle partie exterieure eſt trop bruſlée & de difficile digeſtion, & generatiue de mauuaiſes humeurs. Le pain auſsi doit auoir maniere entre

tre grandeur & petiteur: car le petit pain est incõtinẽt percé de la chaleur du four, & est quasi tout cõuerty en crouste, & ne demoure qu'vn peu de moüelle: & certes la crouste à cause de sa trop vehemente brusleure & desiccation est la pire partie du pain. Le pain aussi lequel est trop grand & moins cuit aux parties interieures, par necessité demeure visqueux & pasteux. Il vault doncq' mieux retenir la moyenne forme & maniere de cuire: ou selon la maniere de cuire les tourteaux à Naples, laquelle est fort loüable, veu qu'vniformemẽt la chaleur du four attaint à toutes les parties du tourteau. Le preparatif qui est fait de pain laué est conuenable pour refroidir ceux qui sont eschauffez, & n'engẽdre aucune greuance ne opilations, & la meilleure sorte de le lauer est, que la presure & leuain trẽpe vne nuict en eau chaulde, & puis apres aucunesfois soit laué en eau froide. Et par ce moyen la chaleur, la viscosité & siccité serõt ostées du pain. Le mil est tresbon à faire pain: car de soy il est totalement cõforme à nature humaine en toutes choses: & de luy ou de sa farine quand il est emundé, sont faictz tresbons preparatifz, lesquelz engendrẽt tresbons & louables nourrissemens, si on les faict cuire auec du laict ou bonne gresse.

DE RIZ.
Chap. lxxv.

RIz est chauld & sec plus que le froment, & plus prochain à attrempance, il est de grand nourrissemẽt, declinant à siccité: mais s'il est cuit auec huile d'amãdes, & sucre, & apres mis en eau

de son,il est adoncq' de meilleure & plus grande nourriture, il augmente la matiere de copulation charnelle, & engresse le corps:mais s'il est cuit en eau pure il restrainct le ventre, son vsage excessif nuist à ceux qui ont de coustume auoir douleur au ventre.

DE ROBILIVM. Chap. lxxvi.

ROBilium est vne espece de graine que lon appelle vulgairement petitz pois,il est froid au commencement,& porte attrempance en froidure & seicheté,il est de petit nourrissemẽt,il engendre mauuais sang, & donne empeschement aux nerfz,& n'induist pas si grande visquosité que la feue:mais quand il est emundé il engendre meilleure & plus profitable nourriture, son broüet donne remede contre la toux, & douleurs poignans en la poictrine.

DE LA RAVE. Chap. lxxvij.

LA raue est chaulde au second degré, & humide au pmier degré, elle est de facile digestion: & entre les autres herbes & racines elle est de grã de nourriture : combien qu'elle engendre chair molle & flegmatique,à cause de sa vẽtosité & inflation. A ceste cause elle augmente charnelle copulation & sa matiere, elle engresse le corps, & proprement quand elle est cuite au feu, si la premiere decoction iectée elle est recuite en la secõ de eau elle acquiert attrempance de sa substance, & mediocrement engendre nourrissement entre le bon & mauuais: & si la premiere & secõde decoction iectée est tiercement boullue conioincte & assẽblée auec espices aromatiques & auec tres-grasse

graſſe chair elle en eſt meilleure, & eſt ſa vẽtoſité oſtée. Les raues non parfaictement cuites engendrent ventoſitez & oppilatiõs du corps. La raue faict vriner, eſtainct la ſoif, & profite cõtre la douleur de l'vrine.

DE LA RVE.
Chap. lxxviij.

LEs autheurs dient que la rue eſt meilleure & plus naturelle quãd elle croiſt cõtre le figuier. La rue verde eſt chaude & ſeiche au ſecõd : mais celle qui eſt ſeiche a ſes qualitez au tiers degré. Son vſage propremẽt eſt es ſaulces, elle conforte la rate, l'eſtomac, le ventre, & deſlie & oſte leurs ventoſitez, elle ayde à la digeſtion, & induiſt appetit, elle cõferme à l'eſtroicture de la poictrine ague & eſclairciſt la veuë, elle donne remede cõtre paralyſie & frigidité des nerfz, elle garde de ſentir & odorer les aulx & oignõs quãd on les a mangez, elle faict mourir les vers du corps, elle oſte les deſirs de charnelle copulation en ſeichãt ſa matiere. Son ius quand il eſt beu cõtre tous venins, & comme deſſus eſt dit, quand elle eſt mangée auec la noix, elle donne remede preſeruatif de tout mauuais aïr, venin & peſtilence. Ce neãtmoins manger grande quantité de rue, eſt grand mal & choſe perilleuſe. Et fault garder ententiuement qu'auec la rue ne ſoyẽt mangez petitz vers de couleur verde, leſquelz elle a de couſtume produire au prin-temps en ſes fueilles, & ſont difficilement cogneuz, à cauſe qu'ilz ſont de la couleur des fueilles : car ilz ſont mauuais, & produiſent venimeux & pernicieux effectz.

DV ROSMARIN.
Chap. lxxix.

ROsmarin eſt vne eſpece de mariolaine, pour & à cauſe de l'odeur qu'il a ſemblable à mariolaine & à l'encens blanc. ſon vſage eſt aux ſaulces: & pour l'odeur de la chair roſtie, ſa fleur entre aux confections cordiales, car elle eſiouïſt le cœur, elle ouure les oppilations du foye & de la rate, elle reſolue les ventoſitez des entrailles, & conforte le cerueau ſ'il eſt debilité par froidure.

DES ESPINARS.
Chap. lxxx.

ESpinars ſont frois & humides au premier degré: combien qu'aucuns dient qu'ilz declinẽt à attrempance, ilz ont vertu laxatiue, abſterciue & refectiue, ilz ſont conuenables à la gorge, au poulmon, au foye & à l'eſtomach, ilz ſont auſsi de bõne nourriture & meilleure que les treffles, & proprement profite aux colleres & ſanguins.

DV CRESSON.
Chap. lxxxi.

LE ſeneçon autremẽt dit creſſon, duquel communement vſons aux ſalades & es herbages, croiſt en eaux crues & dormantes, il a chaulde & ſeiche vertu, & faict bien vriner, il purge les reins & la veſsie de grauelle, & rompt la pierre ſ'aucune en y a.

DE SPARAGVS.
Chap. lxxxij.

SParagus eſt chauld & humide au premier degré, iaçoit ce qu'aucũs dient qu'il ſoit prochain à attrempance. Entre les autres herbes il eſt quaſi

le plus

le plus nourrissant, il augmente la matiere de copulation charnelle, il lasche le ventre & mitige ses douleurs, il eschauffe les reins & les purge de la grauelle, & semblablement la vessie en prouoquant l'vrine, il ouure les oppilations du foye & de la rate, il n'est pas toutesfois fort conuenable à l'estomach, & induist aucunesfois abomination de la viande.

DV SENEVE.
Chap. lxxxij.

SEneué duquel nous vsons à faire moustarde & autres saueurs est sec iusques au cõmencement du quart degré, il profite cõtre la toux antique & aspreté de la poictrine, il couppe le flegme & autres visqueux, il mũdifie & nettoye les humeurs du chef: parquoy aucuns dient qu'il clarifie la veüe & incite charnelle copulatiõ par sa chaleur.

DE LA SEMENCE DV CHENEVIS.
Chap. lxxxiij.

SEmence de cheneuis est peschée par artifice, & d'icelle est faicte vne masse reduicte en la forme & maniere des grandes piles, & est gardée par aucuns temps. A ceste cause en aucunes regions & païs est d'icelle faict vn preparatif lequel eschauffe moult. Ceste semence graue la teste, & nuist moult à l'estomac, & pour ceste cause son vsage n'est point loüé.

DV SEL. Chap. lxxxv.

LE sel soit artificiel ou aquatique il est de plusieurs sortes, & tant plus est aspre en leure, tãt plus est chauld, il induist appetit, & par luy l'esto

mac prend plus aſprement la viande dont eſt cau ſée meilleure digeſtiõ:il couppe le flegme & humeurs cruz, & les garde de putrefaction. L'vſage de ſel a beſoin de moderation, combien que gran de quantité de ſel ſoit plus conferme aux flegma tiques, & la moindre quantité aux coleriques.

DE SIMVLA. Chap. lxxxi.

PAr ſimula nous entẽdons ce qui ſ'enſuit, c'eſt aſçauoir quand le bled eſt parfaictement laué & nettoyé de toutes ordures, le fault mettre ſeicher, & puis l'eſcacher en groſſes parties & le rõpre auec la meule, apres ce le broyer de rechef & rompre plus menu tant qu'il ſoit quaſi en farine, & puis le laiſſer à tout le ſon, & en faire pain ainſi comme il eſt apporté du moulin : car adonc il eſtainct chaleur & la ſoif, il profite à ceux qui ont le foye chault, mais l'orge ainſi appareillé affroidiſt.

DE LA SAVLGE. Chap. lxxxvij.

LA ſaulge cõbiẽ qu'il y en ait aucune ſauuage, & l'autre domeſtiq̃ & frãche: toutesfois nous auons la domeſtique & frãche en vſage de viandes, elle eſt chaulde & ſeiche au ſecond degré, & conforte le cerueau & l'eſtomac: elle eſt reſolutiue des ventoſitez, & appetitiue des oppilations. La ſaulge eſt iniuſtement d'aucuns blaſphemée, que d'icelle les crapaux ſoyent engendrez, qui ſont beſtes venimeuſes. Ce neantmoins pource qu'elle a pluſieurs brãches pleines de groſſes fueilles, & cauſantes vmbrage eſpoiſſe en eſté, les crapaux courent voluntiers ſouz la mention d'icelle. Pour

le. Pour ceste cause les expers iardiniers ont acoustumé de mettre la rue (laquelle toutes bestes venimeuses fuyent) aupres & ioignant de la saulge.

DES FAVLX CHAMPIGNONS.

Chap. lxxxviij.

GRande difference y a entre les champignons lesquelz croissent en vne nuict par la rosée en beau pré gras & fertile, & entre les autres qui croissent sur vne piece de bois ou sur arbre pourry par force d'humidité, lesquelz vulgairement sont appellez empoulles par similitude, pource qu'ilz sont enflez gros & ronds cõme empoulles: tous champignons ne sont pas empoulles, & nõ au cõtraire, ilz sont de difficile digestion, & induisent difficulté de vriner, ilz engendrẽt gros & melancolique nourrissement, & par la comestion d'iceux viennent aucunesfois, paralysie, apoplexie, & autres venimeux accidẽs, comme dessus est dit des champignons. Ces faulx champignons cy n'ont aucune saueur: & combien que tous ne valent rien, toutesfois les blancz sont les meilleurs, lesquelz n'ont point mauuais odeur, & proprement s'ilz sont meslez auec sel & espices aromatiques. Ce neantmoins fault entendre que ceulx que nous appellõs empoulles en ceste region ne doiuent pas estre mis au chapitre des faulx champignons, ny des champignons simplement: Car les anciens Philosophes en font vn chapitre different, auquel plusieurs medecins sont deceuz: & dient les docteurs qu'il y a vne sorte & espece de ces empoulles qui est tout vn monceau cõme vn genitaire, & sont telles empoulles profondes,

& croissent en terre sablonneuse cõme les champignons: & est telle espece de doulce saueur declinant à doulceur, quand est cõparée aux champignõs & empoulles: & ne dit on point que ces empoulles cy soyẽt nuisibles cõme les chãpignons & les empoulles. Ceste cy a moindre frigidité en soy que les chãpignons & empoulles, elle est aussi ventosité auec la siccité de sa substance, laquelle chose est cogneuë quand nous voulons comprendre sa parfaicte decoction souz la cédre: car elle rend vn son auec aucunes ventositez, par quoy elle incite charnelle copulation en augmentant sa matiere. Et de ceste sorte d'empoulle a entendu Galian quand il a dit que les empoulles ne sont pas generatiues de mauuaises humeurs, laquelle chose se peut persuader par leur odeur aromatique, & la doulceur de la saueur qui est en elle, & principalemẽt quand elle cõmence à noircir. Les empoulles croissent enuiron la moitié du temps d'automne premieremẽt blanches dedãs, & vers l'hyuer commencent à noircir: & quand elles sont dedans parfaictement noires elles commencent à pourrir au cõmencemẽt du prin-tẽps & se conuertissent en vers. Plusieurs ont dit ceste sorte d'empoulles estre chaude, pource que la neige se fond facilement dessus: Et aussi ont dit que sa nature incite copulation charnelle. Ce neantmoins la verité est au contraire, c'est asçauoir que tous genres d'empoulles sont de froide complexion: mais ceste espece dessus declarée à cause de son odeur aromatique & doulce saueur decline moins à frigidité, & est plus prochaine d'attrempance.

pance.La neige fond facilement fur les empoulles,car d'icelles continuellement & aufsi par la terre graffe eftãt autour lesvapeurs humides font eleuez du hault putredinal, parquoy aucune forte & maniere de moufches habitent voluntiers deffus les empoulles, & aufsi ne croiffent point les herbes autour d'icelles empoulles: Car cõme elles foyent engẽdrées de pourriture,par la greffe de la terre,de laquelle aufsi elles font nourries: toutesfois elles incitent copulation charnelle nõ pas par leur chaleur,mais à caufe de leur ventofité & de la matiere de copulatiõ charnelle, laquelle eft engendrée des empoulles, laquelle forte d'empoulles ou femblables à icelles croiffent aux plaines & aux prez,& commencent à fortir hors la terre enuiron le my prin-temps : Et n'ont ces empoulles cy aucune doulceur & odeur, & les trouuent lon feulement durant les chaleurs du temps,mais les odoriferãtes empoulles & fauoureufes ne font trouuées qu'au tẽps froid, depuis automne iufques au cõmencemẽt du prin-tẽps.

DES GRAPPES DE RAISINS.

Chap. lxxxix.

TOus les autheurs & philofophes font d'accord que les grappes de raifins,c'eft afçauoir les raifins des vẽdanges,& les figues eftãs en bonne maturité, font meilleurs que tous les autres fruictz,pource qu'ilz ne font aucunement nuifibles.Les raifins de vendanges bien meurs engendrẽt louable & bon fang, & propremẽt f'ilz font cueilliz de deux iours du mois,deuãt qu'ilz foiẽt mangez: car f'ilz font mangez incontinent apres

qu'ilz auront esté cueilliz, ilz sont inflatifz, & engendrent humeurs pires & cruz. Si les raisins de vendanges sont parfaictement digerez, ilz engressent, & est leur escorce froide & de difficile digestion: mais s'elle en est sequestrée, ilz sont adonc de facile & legere digestiõ. Si les pepis sont auallez tous entiers, ilz sortent tous entiers du corps sans aucune lesion. Ceux qui mangent grande quantité de raisins de vendanges, se doiuent premierement purger des humeurs superfluz, & apres facilement engressent par la comestion d'iceux raisins, de laquelle chose les iardiniers enfans des vignerons, & autre menu peuple en donnent bon tesmoignage, lesquelz ne mangent en la saison des vendanges quasi autre viande que raisins & figues, & se trouuẽt en ce temps plus gras qu'en toute l'année: la gresse toutesfois acquise des grappes de raisins & des figues est de facile resolutiõ, & est ĩcõtinẽt fondue, pource qu'elle engẽdre chair molle & enflée. A ceste cause la grappe de raisin est meilleure & plus profitable quãd elle est pẽdue d'vn iour deuãt qu'elle soit mãgée.

DES RAISINS DE KARESME. Chap. xc.

RAisins seichez au soleil, que nous appellõs raisins de Karesme ont conformité auec les raisins dessusdictz en doulceur, austerité & ponticité. Ceux lesquelz participẽt de plus grande doulceur, declinent à chaleur selon plus grande ou moindre doulceur. Et tout ainsi & en la maniere commẽt aucuns raisins ont des pepins & les autres n'en ont point: tout ainsi semblablemẽt sont

les raisins de Karesme. A ceste cause quand il est commandé à quelque malade de prendre des raisins de Karesme sans pepins, lon peut entẽdre les raisins desquelz lon a osté & sequestré les pepins. Il n'y a aucune differẽce aux raisins de Karesme, s'ilz sont faictz de grosses grappes ou de petites. Les meilleurs toutesfois sont les plus doulx & les plus gras, ayans la peau moult subtile & deliée. Ilz profitent grandemẽt au foye, en ostant les oppilations, en confortant la digestiue du sang, & nettoyẽt le flux du foye par sa proprieté, ilz confortent la rate, ilz ouurent les voyes des reins & de la vesie en les confortant. Plus ample nourrissement donnẽt les raisins secz que les raisins vers & sont de meilleure nourriture, ilz conferent au poulmõ, à la toux, à la difficulté de l'haleine, & tiennent le ventre humide : toutesfois iaçoit ce que tous raisins soyent amiables à l'estomach & au foye, ce neantmoins les raisins aspres & ayans aucune acetosité confortent plus l'estomach que les raisins doulx, & sont plus stiptiques, en humectant moins le ventre. Quand lon veult nourrir quelque malade, ouurir les oppilations, amollir le ventre, conforter le foye, & donner confort à la poictrine, lon doit prẽdre les plus gras raisins, & en oster les pepins, mais si nous voulons constiper & restraindre le ventre, nous deuons prendre iceux raisins & les manger auec leurs pepins, & proprement les raisins aspres & non doulx: toutesfois ainsi comme les raisins fortissent & prennent diuersité par la variation des regions, ainsi prennẽt ilz diuersité selon les grappes maigres.

DV VIN.

Chap. xci.

VIn eſt vne liqueur preſſée des grappes de la vigne ſi bõne qu'il n'y a aucune autre liqueur (pour commun vſage) qui ſoit plus apte, cõuenable ny accommodante à nature humaine. Et certainement oncques homme ne ſceut trouuer par art, ou par nature choſe qui peuſt ſupplier l'office du vin en bonté & conformité: Mais qui voul droit ou ſeroit ſi hardy d'eſcrire, ou narrer les vertus du vin accumulées, dõt il eſt par les Philoſophes & autres autheurs extollé, il ſeroit plus veu des ignorans, que des ſçauans eſtre amy du vin. Suffiſe dõc narrer & exprimer aucunes de ſes vertus ſpeciales: que le vin donc prins & aſſumé moderémẽt, n'y a de viãde ny breuuage ſi bon: mais au cõtraire n'eſt point de viãdes ny de breuuages pires q̃ le vin beu exceſsiuemẽt, le vin eſt de grãd, loüable & tresbon nourriſſement, comme deſſus eſt dit aux reigles generales. Et notez qu'il n'y a aucune choſe comparable au vin qui puiſſe ſi toſt ſubuenir aux deffaulx de nature: parquoy ſelon la couſtume des Sarazins auſquelz ſelon leur loy le vin eſt prohibé, leur eſt loyſible & permis d'vſer ſeulement de vin en leurs grandes & extremes neceſsitez, & quãd nature leur default: car incontinent il refocile vertu & engendre nouueaux eſpritz, & nouuelles nourritures, pource qu'incontinẽt de ſa proprieté eſt couru au cœur, & ne trouue lon aucune viande ou breuuage qui ſoit ſi confortatif de chaleur naturelle comme le vin: pource que ſa chaleur eſt ſemblable & conforme

forme à chaleur naturelle à cause de la familiere conuersation qu'il a auec nature humaine. Le vin aussi s'il est beu moderément, & cõme par raison appartient il conserue la santé corporelle, il cõforte la vertu du foye, & de l'estomac, auec leur digestiue. Et en ouurant les passages des veines, fait penetrer la nourriture par tout le corps. Il engẽdre clair sang, & clarifie celuy qu'il treuue estre trouble, il ouure les oppilations du foye, & de la ratte, & nettoye les reins & la vessie, il oste & regette la tenebrosité du cœur, en coroborant toutes les vertus corporelles, & spirituelles, & nõ seullement du corps, mais donne les forces de l'ame, quand il est beu par moderatiõ. En ce cas aussi il ague tous les sens, il donne sciẽce & ingeniosité, il ague les forces de l'entendement, il donne lyesse & audace en repellant toute tristesse, il fait presumer & entreprẽdre grãdes choses en toute raison. Le vin aussi prins & assumé auec deue proportion est conforme à tout aage, en tout temps, en toutes regions & à toutes cõplexions. Aux enfans certainement est conuenable de donner vn peu de vin compettemment trempé & modifié d'eau, car leur donner pur, seroit adiouster & mettre feu auecques feu. Aux ieunes hommes en plus grande quantité auec moins d'eau: car pour la force de leur cerueau & des autres mẽbres peuuent mieux endurer le vin & plus facillemẽt estre gardez & preseruez qu'il ne leur nuyse. Aux vieil les gens le vin profite, car le vin cõme dit le philosophe est le laict des vieilles persõnes. Mais pour la debilité de leur cerueau ne peuuẽt pas si facil-

lement eſtre preſeruez qu'il ne leur nuyſe. A ceſte cauſe il fault telle portion & quantité de vin, & donner aux vieilles gens, qu'ilz le puiſſent porter & endurer ſans aucune violéce. En froyde regiõ eſt cõuenable de plus boyre de vin, mais en chaulde region, en fault moins boire. Et auec ce qu'il ſoit bien attrempé d'eau. Semblablement & proportionnablemẽt en hyuer plus que en eſté, ſelon la diuerſité du temps, & à cauſe des chaleurs & extraction de la ſoif. Mais moins en chaulde region en eſté qu'en froyde. Et adonc ceux qui ont chauldes complexions y doiuent mettre beaucoup d'eau, & pareillement ceulx qui ont chauldes complexions que nous apellons colleres, car adonc le vin leur profite, pour ce qu'il appaiſe la collere, qui eſt vn humeur chauld & ſec par les reins, & la veſsie. Le vin auſsi confere à complexion froide & humide, qui eſt appellée flegmatique. Il couppe les humeurs viſqueux, les meuriſt & reſolue par ſa chaleur, il profite à froide & humide complexion: qui eſt appellée melancolique, & faict ſortir les humeurs melancoliques, en oſtant leur vertu nuiſible. Il compete aux chaulx & humides, que nous appellõs ſanguins. Car il engẽdre bon ſang & clair (comme cy deſſus eſt dit). De diuerſes choſes ie trouue le vin diuerſifié ou de la regiõ, en laquelle il eſt produict, ou de diuerſes eſpeces de vignes des grappes deſquelles il eſt preſuré, ou par l'odeur, ou par la couleur, ou par la force & puiſſance, ou par la debilité & foybleſſe, ou par la noueauté, ou par la decoction, ou par l'antiquité & artifice.

artifice. Nous voyons aussi aucunes sortes de vignes, & aulcunes regions produire meilleurs & plus louables vins que les autres, desquelz est bon croire aux vignerons expers en ceste science.

Le vin doux est gros & chauld, au secõd & au premier degré, contenant humidité, & n'est pas si bon que les autres vins. Car il engendre grosse nourriture. Il trouble le sang & n'estaint aucunemẽt la soif. Mais aucunesfois l'augmẽte. Et quãd il est meslé auec autres humeurs dedans le corps, il pourrist incontinent, & est conuerty en humeurs collericques. Le vin lequel est doulx, a force de nuyre à tous les membres, excepté à la poictrine & au poulmõ, desquelz il ouure les opilations. Son vsage excessif engendre ydropisie. Parquoy il prepare le corps à ydropisie. De l'vsage du vin doux, donc il se fault abstenir & garder. Le vin aspre lequel plus souuent est produict en pays de mõtaignes, est dit & reputé froid de plusieurs aucteurs, il estrainct la poictine. Il mort l'estomach, & induist les effectz de vin-aygre. Le vin lequel obtient saueur entre douceur & ascetosité est treslouable, reputé par les aucteurs, propremẽt s'il est odoriferant & aromatique, non ayant odeur aguë, graue ne estrange.

QVand aux couleurs du vin, il fault enquerir & inuestiger l'experiẽce des lieux, car en aucunes regiõs, les vins blãcz sont meilleurs que les noirs. Aux autres regiõs les noirs sont meilleurs que les blancz. Mais communement selon l'opiniõ des philosophes parlans du vin, les vins ayãs

couleur de l'or, vins clairetz, vins ſoublancz, & generallement vins ayans moyenne couleur, ſont meilleurs que tous autres vins. Les treſpuiſſans & fumeux eſchauffent par trop le corps, & la teſte. A ceſte cauſe leur vſage continu eſt mauuais. Les vins debiles & aquatiques ſont de petit nourriſſement. Les meilleurs donc ſont ceux qui ſont moyens entre les vins declairez: les vins vieilz & les vins nouueaux ſont fort variez en nature. La nature du vin nouueau dure vn an ou plus ſelon plus grande ou moindre puiſſance qu'a le vin, car le vin fort & puiſſant enuieilliſt plus tardiuement & le vin foible & aquatique plus toſt que l'autre. La vieilleſſe du vin cõmance à la quatrieſme année. Celuy donc qui pour raiſon de ſon aage eſt plus loué des aucteurs eſt le vin de la fin, & terme de la premiere année, iuſques au commancement de la quatrieſme, car le vin nouueau & celuy principallement qui depuis peu de tẽps eſt fait, eſt chauld au premier degré, oppilatif du foye: putrefactif des humeurs, ebulatif, vẽtoſeux & inflatif. Le vin vieil de quatre ans ou plus, eſt chauld & ſec au tiers & quart degrez. Et de tant plus eſt chauld, de tãt plus eſt fort & puiſſant. Ce vin cy nourriſt peu, & enyure toſt & ſoubdainemẽt. Et quãd il eſt trop vieil il acquiert ſaueur amere, & pert la propre nature du vin. Et eſt ſon vſage mauuais. Mais le vin moyen de la premiere année iuſques à la quatrieſme eſt chauld & ſec au ſecõd degré. Celuy vin cõme peult eſtre entẽdu par les choſes cy deſſus dictes, eſt le meilleur, lequel eſt odoriferant & aromatique nõ bruſlé par

decoction

decoction & non artificiel, mais celuy qui tiẽt le moyen entre le blanc & le noir,entre le doulx& l'aspre,entre le puissant & l'aquatique, & entre le nouueau & le vieil.Par artifice aussi sẽblablemẽt le vin acquiert diuerse nature. Car selon les diuerses especes,il ayme la decoction: & son moust cuit,& boullu,est rendu plus vineux, plus puissant & plus fumeux, car les parties vineuses au moust sont meslées auec les terreuses & grosses, & tousiours en la decoction les plus grosses parties sont retenues,& demeurẽt.Et les aquatiques lesquelles au regard des vineuses sõt meslées auec les terrestres sont plus subtilles, & sont resoluées par telle decoctiõ. A ceste cause le vin cuit pour ce qu'il est moins meslé auec les parties aquatiques pourrist plus tardiuement & est plus longuement gardé sans empirer. Il demeure donc vineux & aquatique,est euaporé par la vertu du du feu:de laquelle chose le contraire seroit faict si le vin parfaictement & entierement depuré estoit cuyt.Comme il appert du vin distillé ou les vineuses & puissantes parties du vin,sont esleuées par la fusmée:& sont conuerties en eau ardante, laquelle nous appellons eau de vie ou de vin. Et les parties de l'eau sans saueur residẽt au fons du vaisseau de la distillation comme eau, & les venimeuses parties demourans au fons du vaisseau sequestrées, sont reduictes plus subtilles que les parties aquatiques. Et ce qui est plus subtil est plus tost resolu par le feu, mais de la decoction de vin vieil & de pur, les parties venimeuses sont resoluées des aquatiques: icelles aquatiques de-

mourans en bas. De laquelle chose le cõtraire est veu par le moust.

LE vin aussi a vertu singuliere par ce qu'il tyre à soy la vertu de toutes les choses meslées ou decoctionnées auecques luy, au moyen dequoy aucuns des anciens medecins garissoiét toutes maladies par le vin, car certainement durant le temps de vandanges, ilz preparoient diuerses fioles, & autres vaisseaux de moust, par la decoction des medecins, & selon l'exigence des diuerses maladies. Et ainsi reseruoient les vins ayans vertu des sirops & medecines, selon l'exigence de chascune maladie. Toutesfois si aucun en hyuer vouloit boire le vin de l'année presente, faire le peult par deux meilleurs moyens desquelz vsent les princes volõtiers, soiét cueillies les grappes estans en bonne & parfaicte maturité, & par trois iours, ilz soyent exposées à la chaleur du soleil, & iusques à ce qu'elles soient aucunement passées & seiches. Et puis soyent ostez les pepins, & les raizins cloz & fermez. En apres ait telle & si grande quantité de grains que ilz puissent emplir la moytié d'vne fiolle. Apres ce soit mis par dessus lesdictz grains bon moust, iusques à ce que ladicte fiolle soit pleine. Et pour vray tel vin clarifie incontinent. Et cõbien qu'il soit nouueau, il n'est poĩt toutesfois oppilatif du foye, ventoseux, inflatif, ne ebulatif des humeurs. Tel bruuage est volontiers baillé par medecins aux princes & corps viuans delicatement. L'autre maniere est de prẽdre les trois pars du moust & vne partie d'eau meslez & boulluz ensemble,

iusques à la resolution de la quarte partie, tel vin est dit laué. Et combien qu'il soit nouueau, il pert toutesfois la malice du vin nouueau. Au surplus de l'artifice du vin est bõ de croire à ceux qui de telle experience ont vsé.

L'Immoderé & superflu vsage de vin est tresmauuais à l'ame, au corps, & aux humeurs, car il effemine l'homme, & engrosſist l'engin & entendement. Il fait auoir regard aux choses inferieures terriennes & transitoires. Et faict desprifer les choses grandes, magnifiques & perdurables. Et n'est pas de si grãde vertu l'vsage de vin moderé, que l'immoderé est de grand malice & peruersité, car il debilite le cerueau & ses vertus. Il engendre tremeur au cœur, paralisie, apoplexie & spasme. Et est à noter q̃ le vin n'induist pas ses mauuaises pasſiõs pour raison de sa qualité, car telles maladies sont froides, & le vin est chauld. Mais comme dit Aristote en la tierce partie de ses problematiques, le vin par sa naturelle chaleur resisteroit à telles maladies, & moult profiteroit. Mais par accident leur nuist. C'est à sçauoir par exces, & les fait aduenir. Pour ce que de soy il est penetratif, & faict penetrer les humeurs visqueux, & cruz aux mẽbres loĩgtains, & aux nerfz, lesquelz de soy ne seroient pas penetratifz, & ainsi telle frrgidité induist maladies, outreplus le vin beu en grande quãtité n'est aucunement digeré en l'estomac. Et à cause de son amytié & conformité qu'il a auec nature humaine, il est des mẽbres, tyré sans digestion, au moyen duquel il aygrist. Et est le vin aigre ennemy des

membres & induist froides maladies. L'immoderé bruuage de vin induist ebrieté, & frequante ebrieté, ostant tous les sens naturelz, & debilite tous les membres. Ebrieté certainement a plusieurs causes, car ceux qui ont plus debille cerueau sont les plustost enyurez pour ce que leur cerueau n'a pas la puissance de resister aux vapeurs vineux & à leur vertu nuysible. A ceste cause telz personnages se doyuent garder & abstenir de boire vin fort, & fumeux s'ilz ne le modifient raisonnablemẽt d'eau. Ceux aussi qui ont accoustumé de boire peu de vin, encourent plus facillement ebrieté. Mais les biberons & tauerniers s'en enyurẽt en plus grande difficulté, pour ce q̃ par coustume inueterée leur est acquise resistence cõtre le vin. La famille aussi comme petits enfans, & ceux qui vsent peu de viande acquierent plus facilement ebrieté. Car le montement du vin au cerueau non empesché de quelque chose que ce soit induist plustost ebrieté. Le vin semblablemẽt paré, fumeux, & puissant induist plus facilement ebrieté. Il est à noter que plusieurs choses meslées auec vin, induisent à plusieurs ebrietez, comme les raisins cueilliz en la vigne au temps de vẽdanges meslez & espraints parmy le vin vieil, ou le bois d'aloes, lesquelz sans resistance induisent ebrieté auec le dormir doulx & amyable. Ce qui plus tost & plus fort enyure vne personne, c'est de mettre auec le vin l'eau de la decoction de lolion, & encore plus fort est l'eau de la decoction de Iusquianus, que nous appellons hanebane: ou de mandragoire: encore plus asprement

eau d'ache

eau d'ache. Et y a aucunes autres confections composées, causantes merueilleusemẽt ebrieté, lesquelles ne sont licites ne cõuenables de reciter, pour obuier à la malice des peruers, & est à noter q̃ le vin trempé d'vn peu d'eau, enyure plus facilemẽt & plustost que le vin pur, pour ce que si peu d'eau, fait plustost penettrer le cerueau par aucune resistence auec le vin: mais le remede contre ebrieté est longuemẽt & subitement dormir apres icelle, ou prẽdre le bruuage du cytron, ou prẽdre & mãger de la coriande seiche, broyée auec autant de succre blanc, à la quãtité de deux cueillerées. Et apres cela, boire le ius de coings, boire aussi de l'eau froide auec vin-aigre. Et seruẽt toutes ces choses cy, pour oster ebrieté, & sẽblablement le bruuaige d'huille pure, & la comestion des choux, ainsi comme le recite Aristote en ses problematiques, mais odorer & florer cãphoram & le sandail, par soy ou mallez auec eau rose, allege & appaise ebrieté. Semblablemẽt aussi la comestion des myettes de pain trempées en vin-aygre, & plusieurs autres cõfectiõs ont composé les anciens philosophes, ostans & appaisans ebrieté & gourmandise, lesquelles icy escrire & narrer, seroit chose superflue & trop prolixe.

DV SVCCRE.
Chap. xcxij.

SVccre est laxatif, & abstersif, mais le succre depuré est chauld & humide au premier degré. Il engendre bonne nourriture, il ouure la poictrine, & adoucist son aspreré, il profite à

lestomach collerique, & est facilemẽt cõuerty en collere. L'usage du succre quant aux corps sains est bon aux confections & preparatifz, & acquiert telle vertu comme la chose auec laquelle il est meslé & confict.

REGIME DOMESTIQVE QV'VN chacun doit garder pour sa santé.

TOy qui veux auoir santé corporelle ie te demonstre & enseigne, que si tu desires conseruer longuement la vie humaine en santé & prosperité, & par ce moyen fuir & euiter plusieurs perilz de ton corps, que tu entendes & retiennes diligemment ce qui s'ensuit.

QVand tu te leueras au matin de tõ lict extẽs vn peu les mẽbres de ton corps: car par telle extension nature est moult confortée & chaleur naturelle corroborée & fortifiée és membres. Apres cela pigne les cheueux de la teste, car par telle pectination les ordures & immundices de la teste & du cerueau sont nettoyées & abstergées, le chef totalement purifié, & les cheueux, la teste & le cerueau en sont plus legiers. Laue tes mains & ta face d'eau venant d'estre puisée & d'eau la plus froide que tu pourras trouuer, car telle lotion rend bonne veüe, claire & ague. Et par cela aussi chaleur naturelle & les espritz sont moult fort confortez. Nettoye ton nez pour expurger & reiecter la fastidiosité de la poictrine, car par telle mũdicité, le cerueau & la poictrine sont allegez, & demeure la parole plus ferme & plus aisée,

Torche

Torche tes dentz & tes gēciues des escorces d'arbres chauldes & seiches, comme de la reglisse ou de cannelle, & autres qui te donnerōt bonne alaine & bone odeur en la bouche, & par ce moyen tes dentz & genciues serōt purgées de toutes immundicitez & ordures. Ayes le soing & solicitude de d'enfumer ton cerueau auec choses precieuses: au temps d'esté de choses froides comme roses & autres semblables. Et au temps d'hyuer auec chauldes, comme cinnamomon, gyrofles, & autres semblables, car telle suffumigation ouure les nazilles, nettoye & conforte le cerueau: & est de telle & si efficace vertu qu'elle garde de cheoir les cheueux de la teste, & faict engresser le visage.

Auec les choses dessusdictes, adorne & acoustre ton corps de beaux & honestes vestemēts, car par telle adornation ton cœur sera totalemēt tout resiouy, & par ce moyen le corps sera en bonne prosperité. Apres ces choses dessusdictes va & chemine ou tu vouldras, en maschant quelque chose en ta bouche, comme de la semence de fanueil, de l'aniz & autres semblables qui te rendront bon odeur en la bouche, conforteront ton estomach, & auecq' ce t'ouuriront l'appetit.

AVssi pareillement des choses cōfictes cy dessouz escrites prenez vne portion, & quantité, à celle fin qu'elles te desenflent le ventre: C'est asçauoir Diaborsaca, Diacase, & autres semblables. En-apres fatigue vn peu tes lebures en parlant ou deuisant, maniant & remuant ton corps, semblablement auec doux mouuemēt, car

telle fatigation cause tresbõnes vertus, elle cõforte chaleur naturelle, & consommé la superfluité du corps. A ceste cause, t'est chose tresvtile de fatiger & trauailler ton corps deuant que prẽdre ta refection, afin que l'estomach soit allegé.

ET quand viendra l'heure de prendre ta refection, commence & icelle prens en tel ordre, & principalement au disner. Premierement tu mangeras viandes de legiere & facile digestion, & apres icelles viandes de difficile digestion, cõbien que l'vsaige de plusieurs & diuerses viandes soit totallement contraire à santé corporelle, cõme dessus est dict. Ou tu mangeras seulement grosses viãdes lesquelles ta nature a de coustume mieux & plus parfaictement digerer, car certainement plusieurs personnes sont de telle nature qu'ilz digerent mieux du bœuf, qu'ilz ne sont des poulcins, & en sont plus nourris & plus sustẽtez, & la cause seule est la coustume, car no⁹ trouuons diuerses viandes, desquelles aucuns aquierent santé, & les auttes maladies. Toutesfois les meilleures & plus saines viandes sont celles lesquelles ont meilleur sang en la digestion, & desquelles nature humaine est plus parfaictement substantée & mieux conseruée & gardée en santé & prosperité, & sont telles qui s'ensuyuent. C'est à sçauoir chair des bestes chastrées, chair de cheureau, & de veau, & des oyseaux, les perdrix, les faisans, les chappons, & les gelines, sont les meilleurs oyseaux, les plus digestibles & les plus sains pour le corps humain. Et des oyseaulx lesquelz vollent aux montaignes, celles sont les

pires

pires lesquelles se tiénent en la fange, car elles se digerent en grande difficulté. Les œufz des poulles sont tresbons, & engendrent tresbõ sang. Les poissons d'eau douce ayant le cours, sont tresbõs, & leur chaudeau ou brouet est moult profitable, car il adoulcist & rend le ventre lubrique, produist l'vrine, & auec ce faict digestion moult bien ordonnée. La bourroche, les choux crespus, la mante, les espinars, & autres semblables, sont tres bon potage, & bonne cuysine, & est leur nourrissement moult profitable.

LE pain que tu mangeras soit bien nect, bien leué, & bien cuict, & soit mangé le iour d'apres qu'il aura esté cuict, pour ce qu'adonc engẽdre meilleur sang, mais par le pain tẽdre & chaud l'estomach & les entrailles sont greuez.

LE vin que tu buras soit odoriferant, de la couleur de l'or, & soit doux & suaue, lequel soit modifié d'vn peu d'eau, à celle fin que la viande en courant par les mẽbres, face plus vertueuse operation.

NE te haste aucunement en buuant n'en mangeant, car par cela les espritz sont greuez, tu doibtz aussi parfaictement mascher la viãde que prendras deuant que tu l'aualles, en telle maniere que tu sentes bien peu sa saueur: car telle viande est plus tost digerée en l'estomac, & quand elle est fort machée, elle est à demy digerée. Et ne fais pas comme aucuns, lesquelz boiuent & veulent boire à chascune bouchée, mais boy tousiours à la fin du disner, ou soupper tout ton soul, & au-

tant cõme ton corps en desire, sans exceder les metes de raison, & sans diuersité de viandes.

SVr toutes choses garde que tu ne manges tant en vn repas que tu n'ayes tousiours appetit de manger:pour ce que quãd le corps est excesſiuement remply, l'estomac seuffre grand aggrauation & empeschement. Et certainemẽt la viande superfluë,te rendra pesant & debile.Et debilitera aufsi semblablemẽt chaleur naturelle.Et si d'auãture il aduient que ton corps prengne viande à superfluité & excesſiuemẽt,au moyẽ dequoy tu sentes empeschement & aggrauation en ton estomac,& en ton corps,il te conuient preparer à vomissemẽt.Et si à toy est impossible vomir,il te cõuiẽdra boyre vn peu d'eau chaude,& incõtinent la douleur sera appaysée & te trouueras assez moult bien allegé,& aussi te donnera ladicte eau appetit de dormir,adonc pourras dormir seurement,autãt que ton corps voudra dormir.Si cela ne suffist,fais abstinence deux iours durans,& iusques à ce que ta condition soit retournée en son premier estat.Et si tu ne le peuz faire,boy vn peu d'eau froide,de la plus froide que tu pourras trouuer:car tant plus sera froide tant meilleure & profitable sera pour te faire abstenir, pour ce que la soif est appaisée par l'eau,principalemẽt quãd elle est froide, chaleur naturelle aufsi confortée & adoulcye,& la viãde mieux & plus parfaictemẽt comprise.

SI aucunesfois aduient que tu remplisses ton corps de plusieurs & diuerses manieres de viandes, tu doibz obseruer & garder sur

toutes choses telle ordonnance en la comestion d'icelles.

Premierement & deuant toutes ces choses tu dois manger les plus legieres & les plus digestibles viandes. Apres ce consecutiuemẽt, tu doibz manger les grosses & de difficile digestion. Et quand les grosses & pesantes viandes sont dessus les legieres au fons de l'estomach, par leur grauité & pesanteur, & sçaches que si d'auenture tu manges les grosses viandes les premieres, & les legieres & subtiles apres les grosses, les viandes legieres & subtilles demourent sans aucune digestion en l'estomac, pour l'obstacle d'icelles grosses viandes, à ceste cause est l'estomac corrrompu & la viande demoure indigerée, & ne profite aucunement au corps.

ENtendez oultre qu'en mangeant ne dois differer vne viande apres l'autre, car sur toutes autres choses il n'y a rien pire que de manger plusieurs & diuerses viandes, & en les mãgeant proroger espace entre les viandes: pource que quand la premiere viande commence à digerer, & tu manges vne autre viande apres ceste lá, la seconde viande demeure indigerée: Et par ainsi chaleur naturelle est corrompue en la premiere digestion. Tu dois aussi mettre ordre à prendre ta refection. Et si tu as accoustumé de manger deux fois le iour, il te conuient manger deux fois. Si tu n'as accoustumé qu'vne fois tu ne la dois pas exceder: Mais si d'auenture tu l'excede, & il aduient que tu manges deux fois, adonc s'engendre vne paresse en la viande, pour laquelle ne se digere au-

cunement.

QVand viendra apres diſner, ou ſoupper, que tu te leueras de table, tu laueras bien tes mains, car telle lauatiõ eſt bõne, & profite moult, tellement qu'elle garde les mains de trebler: mais par faulte de lauer les mains apres la refection, il aduiẽt pluſieurs maladies au viſage & aux yeux: laue auſsi ta bouche & tes dens, car les ventoſitez des viandes ſappliquent aux dentz, & par ce moyen rendent mauuaiſe alaine.

APres que tu auras fait ces choſes deſſuſdictes, tu te pourmeneras & chemineras mille pas ou enuirõ, à celle fin q̃ la viande ſoit conuertie en nourriture, & auec ce qu'elle deſcende au fons de l'eſtomac, laquelle choſe tu pourras congnoiſtre & apperceuoir par la ſingultiſation & alleuiation de ton corps. Apres cela tu pourras dormir, car le dormir en eſt biẽ meilleur: & auec ce chaleur naturelle plus confortée, mais tu dois dormir la teſte couuerte, & aſſez haute. Et premieremẽt repoſer ſur le coſté dextre, vn peu apres ſur le coſté ſeneſtre, & te tourne pour accomplir ton ſomme, du coſté oppoſite.

DES QVATRE PARTIES DE L'AN.

POur ce que le temps de l'année en l'ordonnance des viandes & à la preſeruatiõ de ſanté corporelle dõnẽt grãd ſecours & aide aux corps humains. Saches que l'an eſt diuiſé en quatre temps, c'eſt à ſçauoir, printemps, eſté, automne, & hyuer, à ceſte cauſe pour prendre & aſſumer le commencemẽt du printẽps, qui eſt le plus noble

 temps

temps de l'année. Ie t'enseigne cy dedás desquelles choses tu te dois garder, & comment tu dois gouuerner la cõplexion de ton corps en iceluy.

DV PRINTEMPS.

L On doit premieremẽt entendre que le printemps prend son cõmencemẽt à la my Mars, & dure iusques à la moytié du mois de Iuin. Ie t'admoneste donc que tu estudies & prẽnes peine durãt ce printẽps de regir & gouuerner la condition de ton corps en la maniere qui s'ensuit. C'est asçauoir premierement que tu manges peu des viandes qui sont de facile & legere digestion, cõme la chair de moutõ & de cheureau chastré, chair de perdrix & de chappõs. Faictz cuire des bourraches & mãge le potage d'icelles, & te conforte du broüet de pois, car en ce mesme tẽps les corps sont moult repletz, & n'ont pas besoin de manger guere souuẽt diuerses viãdes pour la repletion du ventre. Fatige & trauaille ton corps tẽperãment, car telle fatigation & trauail oste toute superfluité, & garde le corps sain, sans aucune debilitation. Ne laisse point à te leuer au matin. Purge ton corps & t'efforce de lascher & nettoyer tõ vẽtre, à celle fin que l'esté lequel s'ensuit apres ce temps cy, ne te trouue replet de toutes humeurs. Tu pourras aussi si tu es marié acõplir copulatiõ charnelle auec ta partie moderémẽt, sãs toy aucunement eschauffer: & trouue lon ce tẽps cy estre generatif des enfans. Et par ainsi il a tempestiue surrection du lict, car par ce le courage est cõforté, & aussi le corps de l'homme.

DE L'ESTE.

ESté prend son cõmẽcemẽt au mois de Iuin, & dure iusques à la my Septẽbre. Adonc la cõdition humaine est entreliée par chaleur & siccité, en telle maniere qu'il s'engẽdre multitude de chaleurs au corps humain. Vse dõc en ce tẽps souuẽt de vomissemẽt, pource qu'il purge le cerueau & l'estomac. Quand tu seras vn peu pesant & mal dispoſé, ta viande soit aigre & froide, cõme de laictues, de bourraches & autres semblables, pource que telles fatigatiõs cõsomment, & est la chair de mouton, de cheureau, de poussin & veau principalement cõuenable en ce tẽps d'esté. Garde toy en ce temps de manger viandes hastées, chaudes, seiches, & esquelles y ayt trop de poyure. Garde aussi en ce tẽps ton corps de labeur & de copulation charnelle afin qu'il ne defaille par trop grã de debilitation de chaleur naturelle. Prens soing & solicitude de souuent baigner ton corps en baings d'eau doulce, & arose souuentesfois ta face & aussi tes mains en eau froide, & dors en lieu couuert. L'attrempance de ce tẽps est tresbonne aux femmes vieilles, & autres estãs de froide cõplexion: mais elle est contraire à tous ceux qui sont chaulx & secz, car elle les faict souuentesfois encourir fieures agues, & auoir angoisse en plusieurs autres choses.

D'AVTOMNE.

AVtomne prend son cõmencemẽt à la my Septẽbre, & dure iusques à la moytié du mois de Decẽbre, & est vn tẽps lequel est totalemẽt dissone & discordãt aux corps humains, & sont par luy engẽdrez les cõpositiõs des mauuaises cõplexions,

xions, c'est asçauoir plusieurs melācolies, & plusieurs fieures. Te cōuiēt dōc tellemēt & en la maniere regir & gouuerner la cōplexiō de tō corps, la cōdition & l'estat en ce tēps cy. Premierement tu auras solicitude de prēdre viandes de facile & legiere digestion, & qui engēdrēt bon & loüable sang. Vse de bon vin, & te garde de manger des choux & du beuf: car en ce tēps de telles viandes sās doute s'engēdrēt plusieurs melācolies. Garde aussi & t'abstiens de manger fruictz estans en ce tēps, pource q̄ de la comestiō d'iceux grādes maladies sōt excitées ès corps humains. Garde toy aussi en ce tēps de dormir en lieu froid la teste descouuerte: car en iceluy tēps les dentz, la poictrine & le poulmon degoustent, & maladies prochaines sont incontinent suscitées.

DE L'HYVER.

HYuer prend son commencement à la moytié du mois de Decēbre, & dure iusques à la my Mars, sa nature est froide & humide: & en iceluy tēps s'engendrēt plusieurs flegmes aux corps humains. Garde toy donc en ce tēps de māger viādes froides & humides, c'est asçauoir chair de pourceau, & de māger poisson, laictages & autres semblables: pource que d'icelles viādes s'engendrēt les flegmes et s'assemblēt au corps humain: mais au cōtraire vse de viādes chaudes et seiches desquelles chaleur naturelle soit fortifiée, laquelle est debilitée au corps par froidure: Et ainsi par chaleur naturelle la viande est plus parfaictement digerée. Ce temps est acceptable aux hommes de chaulde nature et cōplexion, mais il est dom-

mageable aux vieilles femmes, aux enfans, & à tous autres qui sont de froide complexion.

QVand la saignée est bõne, il est vtile de diminuer le sang. Et faict bon saigner depuis le xxv. iour de Iuin iusques au xv. iour de Iuillet faict bõ prẽdre medecines laxatiues & breuuages au matin, & apres midy depuis le xxiij. iour de Nouẽbre, & le xxiij. iour de Decẽbre iusques au mois de Ianuier: mais la fleubotomie est bõne en tout tẽps, quãd la necessité cõtraint, car la Lune est meilleure & plus opportune en aucuns iours qu'aux autres, c'est asçauoir les iiij. vij. xj. xiiij. xvj. xvij. xviij. & xxij. iours. Sachez que s'aucun nasquist en ces trois iours cy apres nommez, qu'il mourra de mauuaise mort, s'il n'en est par la grace de Dieu singulierement preserué. Le premier est, le premier de la Lune du mois d'Auril. Aussi en ce iour Caïn tua, & mist à mort sõ frere Abel. Le secõd est le premier iour de la Lune du mois d'Aoust, car en ce iour Adam mãgea de la põme, laquelle luy estoit prohibée de Dieu nostre createur. Le troisiesme est le dernier iour de la Lune de Decembre. Aussi en ce iour nasquit Iudas, lequel trahit & vẽdit le createur du ciel & de la terre, & à la fin se pẽdit. S'aucun faict ces trois iours cy aucune chose de nouueau, ou cõmence quelque œuure, ou achete, ou vende, ou faict edifier maisons, ou prenne l'estat de mariage ou autres semblables; il luy en prendra mal, si la grace de Dieu, comme dessus est dit, ne luy est propice.

Fin de l'entretenement de santé.

TABLE OV REPERTOIRE

DE CE QVI EST CONTENV EN ce liure. La lettre a denote le premier costé du fueillet, b le second.

PREMIEREMENT.

Fin de la table ou repertoire de ce liure.